

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЛУХОВИЦКИЙ АВИАЦИОННЫЙ ТЕХНИКУМ»

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора ГБПОУ МО  
«Луховицкий авиационный техникум»  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2020г. № \_\_\_\_/УР  
Директор ГБПОУ МО  
«Луховицкий авиационный техникум»  
\_\_\_\_\_ О.В.Ларионова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

специальность **15.02.15**  
**«Технология металлообрабатывающего производства»**

**РП. ОГСЭ.04.15.02.15.04/3**

2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 15.02.15 «Технология металлообрабатывающего производства».

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»

Разработчики:

Котов Роман Николаевич, руководитель физического воспитания ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»

Глазкова Людмила Александровна, преподаватель ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»

Согласована  
цикловой комиссией специальности  
15.02.08  
Протокол № \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020г.  
Председатель комиссии \_\_\_\_\_ И.С. Иванова

УТВЕРЖДЕНА  
Зам. директора по учебной работе  
ГБПОУ МО ЛАТ  
\_\_\_\_\_ О. В. Рыбакова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020г.

Рецензенты:

И.С. Иванова

председатель цикловой комиссии  
специальности 15.02.08  
ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»**

### **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 15.02.15 «Технология металлообрабатывающего производства».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 15.02.15 «Технология металлообрабатывающего производства». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8.

### **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основ здорового образа жизни.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	192
в том числе:	
теоретическое обучение	Не предусмотрено
практические занятия	186
<i>Самостоятельная работа</i>	Не предусмотрено
<b>Промежуточная аттестация: 4,6 семестр - зачет, 8 семестр – дифференцированный зачет</b>	<b>6</b>



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

2курс			
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
<b>Раздел 1.</b>  <b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>  <b>Тема 1.1 Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	<i>ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 08.</i>
	1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места разбега согнув ноги. Метание гранаты 500г (д) 700г (ю) Кросс 2000м (д) 3000м (ю)		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>18</b>	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой».	2	
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на короткие дистанции».	2	
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиширование. Сдача контрольного норматива: бег 100	2	

	м».		
	4. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники бега на длинные и средние дистанции».	2	
	5. Практическое занятие «Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с разбега».	2	
	6. Практическое занятие «Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, финиширование. Сдача контрольного норматива: бег 800 м».	2	
	7. Практическое занятие «Совершенствование техники бега по пересеченной местности: кросс юноши 1000м, девушки 500 м».	2	
	8. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости: бег 5000 м (ю), 3000 м (д)».	2	
	9. Практическое занятие «Подведение итогов по теме легкая атлетика».	2	
<b>Тема 1. 2. Спортивные игры.</b>  <b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>  1. Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, высокого мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра.	<b>14</b>	<b>ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 08.</b>



	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>14</b>	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствование техники ведения мяча».	2	
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники ловли мяча».	2	
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники передачи мяча».	2	
	4. Практическое занятие «Совершенствование техники броска».	2	
	5. Практическое занятие «Совершенствование техники броска мяча после ведения, в прыжке».	2	
	6. Практическое занятие «Совершенствование техники игры в защите: вырывание, перехват, накрывание мяча».	2	
	7. Зачетное занятие «Сдача контрольных нормативов».	2	
<b>Тема 1.3. Виды спорта по выбору</b>  <b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	<i><b>OK 02. OK 03. OK 04. OK 06. OK 08.</b></i>
	1.Общеразвивающие комплексы упражнений на развитие силы мышц спины, груди, плеч, рук, живота, ног. Изучение техники работы на тренажерах, с отягощением.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>14</b>	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. История атлетической гимнастики».	2	
	2. Практическое занятие «Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц рук».	2	

	3. Практическое занятие «Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц живота».	2	
	4. Практическое занятие «Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц груди».	2	
	5. Практическое занятие «Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц спины».	2	
	6. Практическое занятие «Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц ног».	2	
	7. Практическое занятие «Подведение итогов по теме атлетическая гимнастика».	2	
<b>Тема 1.4. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 08.</i>
<b>Волейбол</b>	1. Стойки в волейболе, перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.	<b>12</b>	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>12</b>	
	1. Практическое занятие «Правила безопасности на игровых видах уроков. Основные правила и судейство игры волейбол. Совершенствование техники передвижения, основные стойки».	2	
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники передачи мяча».	2	

	3. Практическое занятие «Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники приема мяча».	2	
	4. Практическое занятие «Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте».	2	
	5. Практическое занятие «Изучение техники блокирования атакующего удара. Сдача норматива: подача мяча различными способами».	2	
	6. Практическое занятие «Подведение итогов по теме волейбол».	2	
<b>Тема 1.5. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	<b>OK 02. OK 03. OK 04. OK 06. OK 08.</b>
	1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места разбега согнув ноги. Метание гранаты 500г (д), 700г (ю), Кросс 2000м (д), 3000м (ю).		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>12</b>	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках л/а. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	2	
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину. Сдача норматива: прыжок в длину».	2	
	3. Практическое занятие «Совершенствование прыжка в высоту. Сдача норматива: прыжок в высоту».	2	

	4. Практическое занятие «Сдача норматива: метание гранаты на дальность».	2	
	5. Практическое занятие «Совершенствование бега на короткие и средние дистанции. Сдача норматива: бег 100м.	2	
	6. Зачётное занятие «Сдача контрольных нормативов»	2	
<b>Всего:</b>		70	
	1. Стойки в волейболе, перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>18</b>	
	7. Практическое занятие «Правила безопасности на игровых видах уроков. Основные правила и судейство игры волейбол. Совершенствование техники передвижения, основные стойки».	2	
	8. Практическое занятие «Совершенствование техники передачи мяча».	2	
	9. Практическое занятие «Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники приема мяча».	2	
	10. Практическое занятие «Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча».	2	
	11. Практическое занятие «Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте».	2	

	12. Практическое занятие «Отработка сочетаний передач мяча».	2	
	13. Практическое занятие «Совершенствование сочетания приемов техники: прием-передача. Сдача норматива: передача мяча в парах».	2	
	14. Практическое занятие «Изучение техники блокирования атакующего удара. Сдача норматива: подача мяча различными способами».	2	
	15. Практическое занятие «Подведение итогов по теме волейбол».	2	
<b>Тема 1.5. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<i><b>OK 02. OK 03. OK 04. OK 06. OK 08.</b></i>
	1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места разбега согнув ноги. Метание гранаты 500г (д), 700г (ю), Кросс 2000м (д), 3000м (ю).	<b>14</b>	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>14</b>	
	7. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках л/а. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	2	
	8. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину. Сдача норматива: прыжок в длину».	2	
	9. Практическое занятие «Совершенствование прыжка в высоту. Сдача норматива: прыжок в высоту».	2	
	10. Практическое занятие «Совершенствование техники метания гранаты на дальность».	2	
	11. Практическое занятие «Сдача норматива: метание гранаты на дальность».	2	
	12. Практическое занятие «Совершенствование бега на короткие и средние ди-	2	

	станции. Сдача норматива: бег 100м.		
	13. Зачётное занятие «Сдача контрольных нормативов»	2	
<b>Всего:</b>		78	

### 3курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 08.</i>
<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>	1. Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди высокого мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра.	14	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	14	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила и судейство игры. Совершенствование техники ведения мяча».	2	
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Совершенствование техники броска мяча в кольцо».	2	
<b>Тема 1. 1. Спортивные игры.</b>			

<b>Баскетбол</b>	3. Практическое занятие «Совершенствование техники обманных финтов».	2	
	4. Практическое занятие «Совершенствование тактических действий при нападении, при защите».	2	
	5. Практическое занятие «Сдача контрольного норматива: бросок мяча в кольцо».	2	
	6. Практическое занятие «Подведение итогов по теме баскетбол».	2	
	7. Практическое занятие «Подведение итогов по теме баскетбол».	2	
<b>Тема 1.2. Виды спорта по выбору.</b>  <b>Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	18	<i><b>OK 02. OK 03. OK 04. OK 06. OK 08.</b></i>
	Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса. Для мышц брюшной полости, для спины, ног, рук, для всех групп мышц.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	18	
	1. Практическое занятие «Разминка мышц. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса. Для мышц брюшной полости, для спины, ног, рук, для всех групп мышц».	2	
	2. Практическое занятие «Разминка мышц. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса. Для мышц брюшной полости, для спины, ног, рук, для всех групп мышц».	2	
	3. Практическое занятие «Разминка мышц. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса. Для мышц брюшной полости, для спины, ног, рук, для всех групп мышц».	2	
	4. Практическое занятие «Разминка мышц. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса. Для мышц брюшной полости, для спины, ног, рук, для всех	2	

	групп мышц».		
	5. Практическое занятие «Разминка мышц. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса. Для мышц брюшной полости, для спины, ног, рук, для всех групп мышц».	2	
	6. Практическое занятие «Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах - сдача контрольных нормативов».	2	
	7. Практическое занятие «Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах - сдача контрольных нормативов».	2	
	8. Практическое занятие «Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах - сдача контрольных нормативов».	2	
	9. Зачётное занятие «Сдача контрольных нормативов».	2	
<b>Тема 1.3. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>OK 02. OK 03. OK 04. OK 06. OK 08.</b>
<b>Волейбол</b>	1. Стойки в волейболе, перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.	10	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	10	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила и судейство игры волейбол. Совершенствование техники верхней и нижней передачи».	2	
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники подачи и приёма мяча».	2	



	3. Практическое занятие «Совершенствование техники сочетания приемов: подача-прием. Сдача контрольного норматива: подача мяча».	2	
	4. Практическое занятие «Совершенствование техники атакующего удара и блокирования атакующего удара ».	2	
	5. Практическое занятие «Подведение итогов по теме волейбол».	2	
Тема 1.4 Легкая атлетика._	<b>Содержание учебного материала</b>		<i><b>OK 02. OK 03. OK 04. OK 06. OK 08.</b></i>
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места разбега согнув ноги. Метание гранаты 500г (д) 700г (ю) Кросс 2000м (д) 3000м (ю)	17	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	17	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники бега на короткие дистанции».	2	
	2. Практическое занятие «Сдача контрольного норматива: бег 100м».	2	
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с разбега».	2	
	4. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Сдача контрольного норматива: бег 400м».	2	
	5. Практическое занятие «Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Сдача контрольного норматива: метание гранаты на дальность».	2	

	6. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на длинные дистанции».	2	
	7. Практическое занятие «Кроссовая подготовка: бег 1000 м – юноши; 500 м - девушки».	2	
	8. Практическое занятие «Подведение итогов по теме легкая атлетика».	2	
	9. Зачётное занятие «Сдача контрольных нормативов».	1	
<b>Всего:</b>		59	

**4курс**

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</b>	<b>Объем в часах</b>	<b>Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
<b>Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	<b>ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 08.</b>
	1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места разбега согнув ноги. Метание гранаты 500г (д) 700г (ю) Кросс 2000м (д) 3000м (ю)		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>20</b>	

<b>Тема 1.1 Легкая атлетика._</b>	1. Практическое занятие «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники бега на короткие дистанции».	2	
	2. Практическое занятие «Сдача контрольного норматива: бег 100 м».	2	
	3. Практическое занятие «Сдача контрольного норматива: бег 200 м».	2	
	4. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с разбега».	2	
	5. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на длинные и средние дистанции».	2	
	6. Практическое занятие «Сдача контрольного норматива: бег 400 м».	2	
	7. Практическое занятие «Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Сдача контрольного норматива: метание гранаты на дальность».	2	
	8. Практическое занятие «Совершенствование техники бега по пересеченной местности: кросс юноши 1000м, девушки 500 м».	2	
	9. Практическое занятие «Развитие выносливости: бег 5000 м (ю), 3000 м (д)».	2	
	10. Практическое занятие «Подведение итогов по теме легкая атлетика».	2	
<b>Тема 1.2. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди,		<b>ОК 02. ОК 03.</b>

	с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, высокого мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра.	12	<i>OK 04. OK 06. OK 07. OK 08.</i>
	<b>1. В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствование техники ведения мяча».	2	
	1. Практическое занятие «Совершенствование техники ловли мяча».	2	
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники передачи мяча».	2	
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники броска».	2	
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники броска мяча после	2	
	4. ведения, в прыжке».		
	5. Практическое занятие «Совершенствование техники игры в защите: вырывание, перехват, накрывание мяча».	2	
	6. Зачетное занятие «Сдача контрольных нормативов».	2	
<b>Тема 1.3 Виды спорта по выбору</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>OK 01. OK 02. OK 03. OK 04. OK 06. OK 07. OK 08.</i>
<b>Атлетическая гимнастика</b>	1.Общеразвивающие комплексы упражнений на развитие силы мышц спины, груди, плеч, рук, живота, ног. Изучение техники работы на тренажерах, с отягощением.	<b>31</b>	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>31</b>	

	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. История атлетической гимнастики».	2	
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц рук и живота»	2	
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц рук и живота»	2	
	4. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц груди»	2	
	5. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц груди»	2	
	6. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения / упражнений для мышц плеч и спины»	2	
	7. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц груди»	2	
	8. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц ног»	2	
	9. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц ног»	2	
	10. Практическое занятие «Стретчинг. Растяжение мышц рук, плеч, груди, спины, живота, ног».	2	
	11. «Стретчинг. Растяжение мышц рук, плеч, груди, спины, живота, ног».		

	12. Практическое занятие «Изучение круговой тренировки для всех групп мышц».	2	
	13. Практическое занятие «Изучение круговой тренировки для всех групп мышц».	2	
	14. Практическое занятие «Изучение круговой тренировки для всех групп мышц».	2	
	15. Зачетное занятие «Сдача контрольных нормативов».	2	
	16. Практическое занятие «Изучение круговой тренировки для всех групп мышц».	1	
<b>Всего:</b>		<b>64</b>	
<b>Всего по дисциплине:</b>		<b>192</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный комплекс, включающий в себя: спортивный зал и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Технические средства обучения:

- мультимедийное оборудование (экран, мультимедиа проектор);
- персональный компьютер или ноутбук с установленным лицензионным программным обеспечением;
- музыкальный центр, переносные колонки.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

##### **3.2.1. Печатные издания**

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник - М., 2015.
2. Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: Издательский центр «Академия», 2016.
3. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий – Смоленск, 2015.

4. Ковалева В.Д. Спортивные игры: Учебник для студентов «Физическое воспитание» - М; Просвещение, 2017г.

5. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиева Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учебное пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.

### 3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. [www.физическая-культура.рф](http://www.физическая-культура.рф) - Сайт по физической культуре  
 2. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.

3. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) - Федеральный портал «Российское образование». 4.

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)- Официальный сайт Олимпийского комитета России.

### 3.2.3. Дополнительные источники (при необходимости)

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни</li> </ul> <p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сопоставляет основы здорового образа жизни с личным физическим развитием и физической подготовкой;</li> <li>- характеризует физическую культуру как форму самовыражения своей личности;</li> <li>- пропагандирует здоровый образ жизни, является его сторонником;</li> <li>- обладает хорошей физической формой;</li> <li>- участвует в спортивных мероприятиях различного уровня;</li> <li>- посещает спортивные секции;</li> <li>- учитывает и предъявляет значимость физической культуры в профессиональной деятельности</li> </ul>	<p><i>Оценка результатов выполнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сдача контрольных нормативов.</li> </ul>