



**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА  
(РОСАВИАЦИЯ)**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ»  
(ВЫБОРГСКИЙ ФИЛИАЛ)**



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор филиала

А.А. Новиков

23 марта 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ 04 Физическая культура**

**для специальности:**

**25.02.03 Техническая эксплуатация электрифицированных и  
пилотажно-навигационных комплексов"**

*среднего профессионального образования*

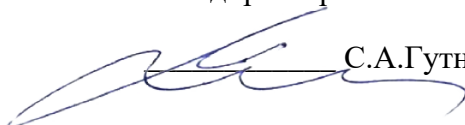
*(базовый уровень)*

2020 г.

Составлена в соответствии с требованиями к оценке качества освоения выпускниками программы подготовки специалистов среднего звена по специальности *25.02.03 Техническая эксплуатация электрифицированных и пилотажно-навигационных комплексов*

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УПР

 С.А.Гутник

**Рассмотрена и рекомендована**  
методическим советом филиала  
Протокол № 5 от «23» марта 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	17
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	18

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения программы:**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 25.02.03 «Техническая эксплуатация электрифицированных и пилотажно-навигационных комплексов», утверждённого Приказом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 г., № 392.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина входит в цикл общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин. Физическая культура представляет собой комплекс мероприятий, в который входят: учебные занятия, оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, массовая физкультурная спортивная и оборонно-прикладная работа, проводимая во внеурочное время.

### **1.3. Цель и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей .

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2. Основы здорового образа жизни.

### **Перечень формируемых компетенций:**

#### Общие компетенции (ОК)

ОК 02. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 06. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;  
самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	164
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
Промежуточная аттестация - в форме дифференцированного зачета.	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>2 курс</b>		<b>124</b>	
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	<b>Содержание учебного материала:</b> Физическая культура и спорт в России. Физическая культура личности. Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина.	2	2
<b>Тема 1.2.</b> Социально-биологические основы физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала:</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм человека. Возрастные особенности развития. Физиологические и биологические изменения, происходящие в организме под воздействием активной деятельности.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Написание сообщений на одну из тем (по выбору): Физическая культура личности. Ценностные ориентиры здорового образа жизни. История возрождения современного Олимпийского движения. Методика составления индивидуальных программ физического воспитания. Методика развития двигательных качеств.	4	3
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>24</b>	

<b>Тема 2.1.</b> Бег	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по бегу, прыжкам, метаниям. Выполнение функции помощника судьи на одном из видов бега, прыжков и метания. Самостоятельная подготовка мест для занятия бегом, прыжками и метаниями. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	4	2
	<b>В том числе практических занятий:</b> Обучение технике специально-беговых упражнений. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции и финиширование. Пробежка дистанции 30 м, 60 м с низкого старта и с хода. Эстафетный бег и способы передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по прямой и повороту. Повторный и переменный бег на отрезках 80-200 м. Особенности бега по пересеченной местности: бег в гору и под уклон, по жесткому и скользкому грунту; преодоление искусственных и естественных препятствий, барьеров, поваленных деревьев, кустарника, канав и т.п. Подготовка и выполнение нормативов в беге на 100 м, кроссе 1000 и 3000 м		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> по подготовке к аудиторным занятиям. Выполнение тренировочных упражнений	4	3
<b>Тема 2.2.</b> Прыжки	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по прыжкам. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия прыжками.	4	2
	<b>В том числе практических занятий:</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Изучение специальных прыжковых и подводящих упражнений. Изучение способов подбора разбега в прыжках в длину и высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину и высоту		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по метанию. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия метанием.	4	3
<b>Тема 2.3.</b> Метание.	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по метанию. ОК8 Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия метанием.	4	2
	<b>В том числе практических занятий:</b> Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты из различных положений, метание в цель и на дальность. Подготовка и выполнение норматива в метании гранаты 700 г		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> по подготовке к аудиторным занятиям. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.	4	3
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Техника и тактика игры в волейбол.	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Теоретические сведения о волейболе. Правила соревнований, положения системы розыгрыша	16	2
	<b>В том числе, практических занятий:</b> Общие развивающие и специальные упражнения волейболиста. Стойки игрока – низкая, средняя, высокая. Перемещения – приставным шагом, скачком, броском. Падения – назад на спину, с перекатом на бедро, на спину. Передача мяча. Верхняя передача мяча в высокой, средней и низкой стойках. Нижняя передача. Подачи. Нападающий удар. Прямой нападающий удар. Прием мяча с подачи. Одиночное блокирование		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> по подготовке к аудиторным занятиям. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.	16	3
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Лыжный спорт.	<b>Содержание учебного материала:</b> Теоретические сведения о лыжном спорте. Лыжный спорт в российской системе физической культуры. Оздоровительное,	12	2



	<p>профессионально прикладное и оборонное значение - занятиями лыжным спортом. (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой или спортивными играми.)</p> <p><b>В том числе, практических занятий:</b>          Подготовка лыж (деревянных и пластиковых) к занятиям, соревнованиям. Подбор лыжных мазей и парафинов, смазка лыж. Правила поведения учащихся на занятиях лыжным спортом, учет метеоусловий и режим занятий. Особенности личной гигиены, предупреждение переохлаждения, заболеваний, обморожения и травм. Организация самостоятельных занятий. Требование программы и контрольные нормативы по лыжному спорту. Строевые приемы с лыжами и на лыжах, выполнение строевых приемов с лыжами в руках: «лыжи скрепить», «становись», «равняйся», «смирно», «налево», «направо», «кругом». Выполнение строевых приемов на лыжах: «равняйся», «смирно», «вольно», повороты на месте: переступанием, махом. Техника передвижения на лыжах. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Подводящие и подготовительные упражнения: передвижение на лыжах без палок, палки в руки за середину, руки за спину, скользящий шаг. Сочетание работы рук и ног при переменном ходе. Работа рук.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.</p>		
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Техника и тактика игры в баскетбол.	<p><b>Содержание учебного материала:</b>          1. Теоретические сведения о технике и тактике игры в баскетбол. Понятие о системах ведения игры в нападении и защите. Знакомство с правилами игры.</p>	12	3
	<p><b>В том числе, практических занятий:</b>          Техника передачи двумя руками от груди одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча по прямой, с изменением направления, изменяя высоту отскока мяча. Повороты с мячом и без мяча. Остановки двумя шагами после ведения мяча, прыжком. Техника бросков одной рукой от плеча на месте, в парах. Техника</p>	18	2

	броска в прыжке. Техника «двухшажного хода» после ведения с последующим броском по кольцу одной рукой от плеча сверху. То же после ловли мяча в движении партнера. Техника «финтов» без противодействия. Индивидуальные и командные действия игроков в защите. Опекаание нападающих, владеющих мячом, и без мяча, выбивание, накрывание, перехват, выравнивание, подстраховка, переключение. Наиболее распространенные варианты «зонной защиты»: 2-1-2, 1-3-1. Индивидуальные и командные действия игроков в нападении. Использование ведения мяча, передач бросков по кольцу, выбор места для получения мяча и завершение броска по кольцу. Уход от опеки защитника при помощи обманных движений, наведения. Применения заслонов, изменения направления движения, добивание мяча после отскока от щита или корзины. Командные действия: постепенное нападение, быстрый прорыв		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.	18	3
<b>3 курс</b>		<b>116</b>	
<b>Раздел 6.</b> Теоретические основы физической культуры		<b>4</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Основы здорового образа жизни	<b>Содержание учебного материала:</b> Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание. Критерии эффективности здорового образа жизни	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.	2	3
<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 7.1.</b> Бег	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по бегу, прыжкам, метаниям. Выполнение функции помощника судьи на одном из видов бега, прыжков и метания. Самостоятельная подготовка мест для занятия бегом, прыжками и	6	3

	метаниями. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.		
	<b>В том числе практических занятий:</b> Обучение технике специально-беговых упражнений. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции и финиширование. Пробежка дистанции 30 м, 60 м с низкого старта и с хода. Эстафетный бег и способы передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по прямой и повороту. Повторный и переменный бег на отрезках 80-200 м. Особенности бега по пересеченной местности: бег в гору и под уклон, по жесткому и скользкому грунту; преодоление искусственных и естественных препятствий, барьеров, поваленных деревьев, кустарника, канав и т.п. Подготовка и выполнение нормативов в беге на 100 м, кроссе 1000 и 3000 м		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> по подготовке к аудиторным занятиям.	6	3
<b>Тема 7.2.</b> Прыжки	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по прыжкам. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия прыжками.	4	3
	<b>В том числе практических занятий:</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Изучение специальных прыжковых и подводящих упражнений. Изучение способов подбора разбега в прыжках в длину и высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину и высоту		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> по подготовке к аудиторным занятиям	4	3
<b>Тема 7.3.</b> Метание.	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по метанию. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия метанием.	4	3

	<b>В том числе практических занятий:</b> Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты из различных положений, метание в цель и на дальность. Подготовка и выполнение норматива в метании гранаты 700 г		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> по подготовке к аудиторным занятиям. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.	4	3
<b>Раздел 8. Волейбол</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 8.1.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол.	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Дальнейшее развитие физических качеств волейболиста.	16	2
	<b>В том числе, практических занятий:</b> Совершенствование перемещений/приставной и скрестный шаг, бег спиной вперед. Совершенствование передачи мяча сверху и снизу на месте и после перемещений. Совершенствование подач мяча на точность. Изучение нападающего удара с переводом влево и вправо. Совершенствование прямого нападающего удара «по ходу». Прием мяча с подачи. Изучение простейших тактических комбинаций в нападении/ система игры в нападении с 3-мя нападающими. Изучение тактики игры в защите «углом назад». Игровая практика. Практика судейства.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> по подготовке к аудиторным занятиям. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.	16	3
<b>Раздел 9. Лыжная подготовка</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 9.1.</b> Классификация видов лыжного спорта.	<b>Содержание учебного материала:</b> Классификация видов лыжного спорта. Одежда, обувь, инвентарь, места занятия лыжным спортом. (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой.)	10	2
	<b>В том числе, практических занятий:</b> Совершенствование техники одношажного, бесшажного хода. Техника преодоления подъемов. Совершенствование техники подъемов ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Техника преодоления спусков. Стойки спортсмена: основная, низкая, высокая. Техника падения на лыжах. Техника торможения. Техника		

	<p>торможения одной, двумя лыжами. Техника поворота при спуске на лыжах переступанием, «упором». Повторное прохождение отрезков на скорость 200-300 м, 500-600 м. Переменная тренировка: 5 км с 4-5 ускорениями до 500 м или 6 км с 3-5 ускорениями до 300-400 м. Равномерная тренировка (средняя скорость) до 6-7 км. Подготовка и 117 выполнение контрольных упражнений и нормативов по лыжным гонкам на дистанции 5 км. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.</p>	10	3
<b>Раздел 10. Баскетбол</b>		<b>32</b>	
<p><b>Тема 10.1.</b> Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> 1. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.</p>	16	3
	<p><b>В том числе, практических занятий:</b> Совершенствование бросков. Изучение блокировки и подбора мяча. Освоение заслонов и защитных действий. Совершенствование нападения при численном преимуществе. Изучение тактических построений в защите и нападении. Игровая подготовка. Организация, проведение и судейство соревнований в учебных группах.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.</p>	16	3
<b>4 курс</b>		<b>104</b>	
<b>Раздел 11. Теоретико-практические основы физической культуры</b>		<b>4</b>	
<p><b>Тема 11.1.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> 1. Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки к труду. Цели и задачи ППФП. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально-значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений</p>	2	2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> по подготовке к аудиторным занятиям.</p>	2	3
<b>Раздел 12. Легкая атлетика</b>		<b>16</b>	

Тема 12.1. Бег	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по бегу, прыжкам, метаниям. Выполнение функции помощника судьи на одном из видов бега, прыжков и метания. Самостоятельная подготовка мест для занятия бегом, прыжками и метаниями. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	2	3
	<b>В том числе практических занятий:</b> Обучение технике специально-беговых упражнений. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции и финиширование. Пробежка дистанции 30 м, 60 м с низкого старта и с хода. Эстафетный бег и способы передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по прямой и повороту. Повторный и переменный бег на отрезках 80-200 м. Особенности бега по пересеченной местности: бег в гору и под уклон, по жесткому и скользкому грунту; преодоление искусственных и естественных препятствий, барьеров, поваленных деревьев, кустарника, канав и т.п. Подготовка и выполнение нормативов в беге на 100 м, кроссе 1000 и 3000 м		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по прыжкам. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия прыжками.	2	
Тема 12.2. Прыжки	<b>В том числе практических занятий:</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Изучение специальных прыжковых и подводящих упражнений. Изучение способов подбора разбега в прыжках в длину и высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину и высоту	4	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением	4	

	нормативов по метанию. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия метанием.		
<b>Тема 12.3.</b> Метание	<b>В том числе практических занятий:</b> Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты из различных положений, метание в цель и на дальность. Подготовка и выполнение норматива в метании гранаты 700 г	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> по подготовке к аудиторным занятиям. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.	2	
<b>Раздел 12. Волейбол</b>		<b>44</b>	
<b>Тема 12.1.</b> Закрепление техники и тактики игры в волейбол	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Совершенствование технико-тактической подготовленности обучающихся. <b>В том числе, практических занятий:</b> Совершенствование уровня физической, спортивно-технической подготовленности. Совершенствование техники ранее изученных приемов. Изучение техники блокирования. Совершенствование техники подач и нападающего удара. Тактическая подготовка: изучение индивидуальных, групповых и командных взаимодействий в защите и нападении. Изучение комбинаций в нападении «Крест», «Волна» и взаимодействие блокирующих игроков. Игровая практика. Практика судейства.	22	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> по подготовке к аудиторным занятиям. Индивидуальные занятия в спортивных секциях.	22	
<b>Раздел 13. Атлетическая гимнастика, ППФП</b>		<b>40</b>	3
<b>Тема 13.1.</b> Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Теоретические сведения о гимнастике. ОК8 Краткие сведения о развитии гимнастики, правила поведения учащихся на занятиях гимнастикой. Нормативы по гимнастике. Название гимнастических снарядов и их частей. Меры предосторожности при переносе и установке гимнастических снарядов. Причины травм при занятиях гимнастикой и их профилактика. Страховка и первая помощь при	20	

	травмах. Порядок организации и проведения соревнований по гимнастике			Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения: 1.– ознакомительный (узнавание ранее
	<p><b>В том числе, практических занятий:</b> Разучивание упражнений, способствующих совершенствованию координации движений, вестибулярной устойчивости, улучшению работы сердечно-сосудистой и двигательной системы. Вольные упражнения и элементы акробатики. Основные: 1 Движение руками (рукой): руки назад, вниз, в стороны, вперед, вправо, влево, вверх; сгибание в локтевых суставах; повороты рук, сгибания, сгибания и повороты кистей. 2 Движение ногами (ногой): ногу вперед, назад, в сторону, повороты ноги, сгибание ноги в коленном суставе, движение стопой. 3 Туловищем: наклоны вперед, назад, влево, вперед, вправо; повороты налево, направо, назад. 4 Движение головой: наклоны вперед, назад, влево, вправо; повороты налево, направо (на 90°). Круговая тренировка на 5 - 6 станций</p>	20		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях.			
<b>Всего:</b>		344=172(164)+172		

изученных объектов, свойств);

2.–репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)



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

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены:

##### **Спортивные сооружения:**

- спортивный зал, оснащенный оборудованием для проведения волейбола, баскетбола;
- для проведения гимнастических занятий (маты), тренажерный зал с комплексом тренажеров;
- открытое плоскостное сооружение для игры в футбол, волейбол, баскетбол;
- лыжная база.

##### **Спортивный инвентарь:**

баскетбольные щиты, кольца; волейбольная сетка; шведские стенки; спортивные скамейки; мячи по всем игровым видам спорта, обеспечивающие условия выполнения программы по физической культуре, скакалки, экспандеры, гантели, обручи, гимнастические коврики, теннисные столы, лыжи, силовые тренажеры.

##### **Учебно-методическая документация:**

- учебно-методический комплекс
- методические указания по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы
- контрольно-измерительные материалы по темам и разделам учебной дисциплины

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

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:**

##### Основные источники:

1. Бутин, И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / И.М. Бутин. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с. – ISBN 5-7695-0613- X.

2. Физическая культура: учеб.пособие [Текст] / под ред. В.Д.Дашиноорбаева. Улан-Уде: Издательство ВСГТУ, 2007. – 229 с. – ISBN 5-89230-249-0.

3. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания [Текст] / А.А. Вальсиков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с. : ил. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-222-14231- 8.

Дополнительные источники (рекомендуемая литература):

1. Легкая атлетика и методика преподавания: учеб.пед. факультетов и институтов физической культуры [Текст] / Ю.В. Андреев под общей ред. О.В.Колодия, Е.М.Лутковского и В.В. Ухова. М: Физкультура и спорт, 1985. – 267 [4] с.

2. Портных, Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания[Текст] / Ю.И.Портных, З.Я Кожевникова, Г.С.Ласин и др. Под общей ред. Ю.И.Портных. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 318 [2]с. : ил.

Интернет-ресурс.

1. Министерства спорта Российской Федерации[Электронный ресурс]. – Режим доступа [minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru).

2. Информационный портал. Режим доступа:<http://lib.sportedu.ru>.

3. Информационный портал. Режим доступа:<http://www.fizkult-ura.ru/>.

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Знания:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.

<p>риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения</p>	
<p><b>Умения:</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Наблюдение в процессе практических занятий</p>





## Лист согласования

Дополнения и изменения к

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

на \_\_\_\_\_ учебный год

В \_\_\_\_\_ внесены следующие  
изменения:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Дополнения и изменения в \_\_\_\_\_ обсуждены на  
заседании Методического совета(МС) \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г. протокол № \_\_\_\_\_

Председатель МС \_\_\_\_\_

/ \_\_\_\_\_ /

**УТВЕРЖДЕНО**

Зам по УПР \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /