

автономное профессиональное образовательное учреждение
Вологодской области
«Вологодский колледж связи и информационных технологий»

УТВЕРЖДАЮ

Директор АПОУ ВО «Вологодский
колледж связи и информационных
технологий»
И.В. Дарманская
«20» октября 2017г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Вологда,
2017г.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности:

46.02.01. Документационное обеспечение управления и архивоведение

Организация-разработчик: АПОУ ВО «Вологодский колледж связи и информационных технологий»

Разработчик:

В.А. Мясникова, преподаватель

Рассмотрена на заседании предметной (цикловой) комиссии общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол №1 от «20» октября 2017г.

Председатель Смирнова Н.Ю.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО

46.02.01. Документационное обеспечение управления и архивоведение

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: относится к базовым общим дисциплинам общеобразовательного цикла и принадлежит обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС СОО.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины «Физическая культура» на направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»

Содержание учебной дисциплины Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины Физическая культура преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целостного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины Физическая культура представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает совершенствования и конкурентноспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины Физическая культура реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных примерной программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины Физическая культура является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состояния здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию). Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента. Его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные группы: основную, подготовительную и специальную.

В основную группу зачисляются студенты основной медицинской группы. Имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы.

В подготовительную группу зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

В специальную группу зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Освоение содержания учебной дисциплины « Физическая культура » предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий. Осваивают теоретический и учебно-методический материал. Готовят рефераты, выполняют презентации по темам.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне » (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины « Физическая культура » завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования.

Календарно-тематическое планирование составлено с учетом сезонов года.

Личностные результаты освоения учебной дисциплины отражают:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей;

13) осознанный выбор возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления,

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения учебной дисциплины отражают:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Требования к **предметным результатам** освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В процессе изучения учебной дисциплины формируются общие компетенции (**ОК**):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 322 часа,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 196 часов;

самостоятельной работы обучающегося 126 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	322
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	196
в том числе:	
лабораторные и практические занятия	190
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	126
в том числе:	
индивидуальный проект	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Введение	Содержание учебного материала Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины "Физическая культура". Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	
Раздел 1. Теоретическая часть		6	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Разработка рефератов и презентаций на темы: 1. Основы здорового образа жизни; 2. Здоровый образ жизни студента; 3. Индивидуальный режим дня. Значение. Задачи; 4. Правила личной гигиены; 5. Рациональное питание; 6. Современные системы закаливания; 7. Положительное влияние занятий физкультурой на профилактику вредных привычек (курение, алкоголь, наркомания) и предупреждение нарушений норм общественной жизни; 8. Производственная гимнастика; 9. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда;	10	

	10. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни.		
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала	4	
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Разработка рефератов и презентаций на темы: 1. Утомление. Виды. Меры их предупреждения; 2. Значение занятий физической культурой для подготовки женщин к материнству; 3. Значение занятий физической культурой для подготовки юноши к службе в рядах ВС; 4. Основы методики и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями; 5. Массаж. Значение. Виды; 6. Основы методики самомассажа; 7. Средства физической культуры в регуляции работоспособности; 8. Виды физических нагрузок, их интенсивность; 9. Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по физической подготовке; 10. Основные формы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями (по внешним и внутренним признакам); 11. Простейшие методики самооценки работоспособности, устваемости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции; 12. Занятия физической культурой. Основа активной жизни молодежи; 13. Распространенные заболевания студентов; 14. Применение определенных физических упражнений для профилактики заболеваний; 15. Травматизм на занятиях физической культурой. Профилактика травматизма.	15	
Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала		
	Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Разработка рефератов и презентаций на темы: 1. Дневник самоконтроля. Порядок ведения и заполнения; 2. Субъективные и объективные показатели самоконтроля;	18	

	3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом; 4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма; 5. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма; 6. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; 7. Виды диагностик. Ее цели и задачи; 8. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом; 9. Профессиональная направленность физической культуры; 10. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; 11. Осуществление самоконтроля за физической нагрузкой при самостоятельном выполнении физических упражнений различной направленности; 12. Методики оценки коррекции осанки и телосложения; 13. Определение физического развития организма с использованием методов, стандартов, антропометрических индексов; 14. Оценка тяжести нагрузки по объективным показателям; 15. Методика оценки быстроты и гибкости; 16. Методика оценки состояния нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции; 17. Методика определения нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания; 18. Методика определения тяжести нагрузки по изменениям массы тела и динамометрии.		
Раздел 2. Учебно-тренировочная часть		188	
Тема 2.2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	48	
	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с места.	2	3
	Практическое занятие Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).	2	
	Практическое занятие Совершенствование эстафетного бега: 2х50, 2х100	4	
	Практическое занятие Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники бега на средние дистанции	2	
	Практическое занятие Выполнение кроссового бега без учета времени	8	
	Практическое занятие Выполнение бега на дистанцию 2000 м	3	
	Практическое занятие Совершенствование техники эстафетного бега 2*50, 4*100	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники челночного бега 3*10, 5*10, 10х10	8	

	Практическое занятие Выполнение прыжков через скакалку	4	
	Практическое занятие Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.	4	
	Практическое занятие Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с места	2	
	Практическое занятие Выполнение контрольного норматива: 2000 метров	3	
	Самостоятельная работа обучающихся: Разработка рефератов и презентаций на темы: 1. История развития легкой атлетики; 2. История развития беговых видов легкой атлетики; 3. Виды бега и их влияние на здоровье человека; 4. Оздоровительный бег; 5. Бег, как средство укрепления здоровья; 6. История спортивной ходьбы; 7. Легкая атлетика (история возникновения, значение, виды легкой атлетики); 8. Почему легкая атлетика считается королевой спорта?; 9. Прыжки. Виды прыжков; 10. Многоборья. Виды; 11. Метания; 12. Классификация легкоатлетических упражнений; 13. Место физической культуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, будущее); 14. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития; 15. Современные виды спорта и спортивные увлечения студентов моего колледжа; 16. Гиподинамия – болезнь неподвижного образа жизни; 17. Личности в современном олимпийском движении; 18. Динамика общей работоспособности человека в течение дня и особенности ее регулирования средствами физической культуры; 19. Физическая нагрузка. Индивидуальные режимы нагрузок для самостоятельных занятий по развитию скоростных качеств; 20. История, девиз и ритуалы Олимпийских игр; 21. Требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.	21	
Тема 2.3. Гимнастика	Содержание учебного материала	19	3
	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	2	

	Практическое занятие Выполнение упражнений на снарядах.	3	
	Практическое занятие Выполнение упражнений в висе и упорах.	3	
	Практическое занятие Выполнение кувырков вперед, назад, соединение кувырков	3	
	Практическое занятие Выполнение прыжков вперед через препятствие высотой до 90 см.	1	
	Практическое занятие Выполнение упражнений на брусьях	2	
	Практическое занятие Выполнение упражнений по акробатике	2	
	Практическое занятие Проведение корректирующей гимнастики при нарушениях осанки	3	
	Самостоятельная работа обучающихся: Разработка рефератов и презентаций на темы: 1. История развития гимнастики; 2. Значение гимнастики в физическом воспитании; 3. Гимнастика. История возникновения. Виды; 4. Основы техники гимнастических упражнений; 5. Виды гимнастики; 6. Термин «гимнастика» ее задачи, методические особенности; 7. Методы и средства гимнастики; 8. Спортивная гимнастика; 9. Художественная гимнастика; 10. Утренняя гигиеническая гимнастика; 11. Комплексы утренней гигиенической гимнастики; 12. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.	12	
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	8	3
	Технология регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов. Упражнения по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Методика коррекции телосложения студентов. Методика составления комплексов упражнений с отягощениями. Методика самоконтроля, его основные методы и показатели. Дневник самоконтроля. Методы контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	2	
	Практическое занятие Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения	1	
	Практическое занятие Составление и выполнение комплексов упражнений с отягощениями	3	
	Практическое занятие Овладение методами контроля за здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Разработка рефератов и презентаций на темы: 1. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека; 2. Виды физических нагрузок, их интенсивность; 3. Влияние физических упражнений на мышцы;	6	

	4. Тяжелая атлетика. История развития; 5. Физические упражнения, способствующие регулированию массы тела; 6. Особенности индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью.		
Тема 2.5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	22	
	Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	3
	Практическое занятие Обучение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге	1	
	Практическое занятие Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге	2	
	Практическое занятие Обучение и закрепление техники подъема и спусков	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники спуска и подъема	1	
	Практическое занятие Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне	1	
	Практическое занятие Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, конькового хода	3	
	Практическое занятие Совершенствование техники одновременного бесшажного хода, попеременного четырехшажного хода	4	
	Практическое занятие Проведение эстафеты на лыжах	3	
	Практическое занятие Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: 3 км.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся: Разработка рефератов и презентаций на темы: 1. Лыжная подготовка, значение; 2. История развития лыжного спорта; 3. Техника лыжных ходов; 4. Способы поворотов на месте, подъемов и спусков по лыжной подготовке; 5. Способы торможений; 6. Одновременный бесшажный ход; 7. Одновременный одношажный ход; 8. Коньковый ход; 9. Попеременный четырехшажный ход; 10. Лыжные гонки; 11. Воспитание выносливости средствами лыжной подготовки; 12. Зимние виды спорта и их влияние на развитие физических качеств человека;	13	

	13. Меры безопасности, исключаящие обморожения. Первая помощь при обморожениях.		
Тема 3.1. Спортивные игры	Содержание учебного материала	24	
	1. Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	2	3
	Практическое занятие Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста	3	
	Практическое занятие Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	3	
	Практическое занятие Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.	3	
	Практическое занятие Учебная игра	9	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение рефератов и презентаций		
	Содержание учебного материала	25	
	2. Волейбол. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	2	3
	Практическое занятие Обучение технике верхней и нижней передачи мяча в волейболе	2	
	Практическое занятие Обучение и закрепление техники нижней прямой подачи верхней прямой подачи и приему с подачи	3	
	Практическое занятие Выполнение технических элементов в учебной игре.	3	
	Практическое занятие Совершенствование техники и тактики игры в волейбол	3	
	Практическое занятие Учебная игра	12	
	Самостоятельная работа обучающихся: Разработка рефератов и презентаций на темы: 1. Спортивные игры. История возникновения и развитие; 2. Спортивные игры, значение; 3. Основные виды спортивных игр; 4. Волейбол (история возникновения, содержание и правила игры); 5. Техника и тактика в игре Волейбол; 6. Баскетбол (история возникновения, правила игры);	9	

	7. Футбол; 8. Развитие физических качеств при занятиях спортивными играми; 9. Требования безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр.		
Тема 4.2. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	26	
	1 Общая физическая подготовка: цели, задачи, средства достижения высокого уровня общей работоспособности, мускулатуры тела. Развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей. Достижение высоких спортивных результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.	1	3
	Практическое занятие Выполнение упражнений, развивающих мышечно-суставной аппарат плечевого пояса	5	
	Практическое занятие Выполнение упражнений, развивающих мышечно-суставной аппарат ног	5	
	Практическое занятие Выполнение упражнений, развивающих мышечно-суставной аппарат туловища	5	
	Практическое занятие Выполнение упражнений, развивающих силовую выносливость организма	5	
	Практическое занятие Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки	5	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. ОФП: цели и задачи; 2. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями; 3. ОФП и реабилитация после физических упражнений; 4. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания; 5. Диагностика физического развития и подготовленности студентов; 6. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры; 7. Развитие двигательных способностей; 8. Физические качества и способности.	8	
Тема 5.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	8	
	1 Профессионально-прикладная физическая подготовка: цели и задачи. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально значимых физических и психических качеств. Формы и виды производственной физической культуры. Специальность (профессия): требования, средства, рекомендуемые виды спорта. Профессиограмма.	2	3
	Практическое занятие Развитие и совершенствование профессионально-важных физических качеств и двигательных навыков	3	
	Практическое занятие Организация и методика проведения производственной гимнастики	3	
	Самостоятельная работа обучающихся Разработка рефератов на темы: 1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов; 2. Сущность профессионально-прикладной физической подготовки; 3. Основы профессионально-прикладной физической подготовки; 4. Виды профессионально трудовой деятельности;	14	

	5. Физическое воспитание - как компонент ППФП студентов; 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; 7. Физическая культура и спорт в системе профессиональной подготовки сотрудников и студентов; 8. Теоретико-методические основы профессионально-прикладного спорта: содержание и особенности спортивной деятельности студентов в условиях профессионального образования; 9. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие; 10. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе); 11. Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе); 12. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки); 13. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.); 14. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.		
	Зачеты по итогам семестра	6	
	Дифференцированный зачет	2	
	Итого:	196	
	Всего	322	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;

- рабочее место преподавателя;

- спортивный инвентарь:

Волейбольные мячи -20 шт.

Баскетбольные мячи -10шт.

Волейбольные мячи -10шт.

Козел гимнастический-2шт.

Конь гимнастический-1шт.

Мостик гимнастический-2шт.

Маты гимнастический-12шт.

Брусья-1шт.

Перекладина-3шт.

Обручи-25шт.

Скакалки-25шт.

Гири-21шт.

Штанга-1шт.

Гантели-20шт

Секундомер-1шт.

Теннисные столы-4шт.

Гимнастические коврики-12шт.

Скамейки-4шт.

Ракетки для бадминтона и настольного тенниса -10шт.

Оборудование лыжной базы

1. Лыжные ботинки – 25 пар.

2. Лыжные палки - 25 пар.

3. Лыжи -25 пар.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Матвеев А. П. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для 10-11 классов : базовый уровень / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. - М. : Вентана-Граф, 2015. - Режим доступа: <https://shop.lecta.ru/book/matveev-fizicheskaya-kultura-10-11-klassy>

Дополнительная:

1. Золотавина И. В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / И. В. Золотавина. - Электрон. текстовые данные. – Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 152 с. - 978-5-4486-0131-6. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70784.html>

2. Селиверстов Р. Е. Олимпийские игры [Электронный ресурс] / Р. Е. Селиверстов. - Электрон. текстовые данные. - М. : Белый город, 2014. - 16 с. - 978-5-7793-2421-2. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/50393.html>

Журнал «Спортивная жизнь России»

Журнал «Спорт в школе»

Интернет-ресурсы по физической культуре

• http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
 - <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
 - <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
 - <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
 - <http://sportlaws.infosport.ru>
 - <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
 - [://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm](http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm)
 - <http://www.sportreferats.narod.ru/>
 - http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть
 - Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info.
- 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php...
- Журнал "Теория и практика физической культуры"
- <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
- Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
 - Спортивные ресурсы в сети Интернет'url=http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php
 - Каталог образовательных интернет-ресурсов Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие ФизкультУРА: образовательный проект по физической культуре
- На сайте публикуются статьи по физической культуре.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Общие компетенции для специальностей СПО

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Определяет цель и порядок работы.
	Использует в работе полученные ранее знания и умения.
	Рационально распределяет время при выполнении работ.
	Прогнозирует результаты выполнения деятельности в соответствии с задачей
	Находит способы и методы выполнения задачи
	Выстраивает план (программу) деятельности
	Подбирает ресурсы (инструмент, информацию и т.п.) необходимые для решения задачи
	Анализирует действия на соответствие эталону (нормам) оценки результатов деятельности
	Анализирует результат выполняемых действий и выявляет причины отклонений от норм (эталона)
	Определяет пути устранения выявленных отклонений
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Обобщает результат деятельности.
	Оценивает ситуацию в соответствии с поставленной задачей.
	Проявляет самостоятельность в принятии оптимальных решений в стандартных и нестандартных ситуациях.
	Контролирует и корректирует деятельность в соответствии с нормативной документацией.
	Несет ответственность за свой труд.
	Описывает ситуацию и называет противоречия
	Оценивает причины возникновения ситуации

	Определяет субъектов взаимодействия в возникшей ситуации
	Находит пути решения ситуации
	Подбирает ресурсы (инструмент, информацию и т.п.) необходимые для разрешения ситуации
	Прогнозирует развитие ситуации
	Организует взаимодействие субъектов-участников ситуации
	Берет на себя ответственность за принятое решение
	Стремится критически осмысливать полученные сведения, применять их для расширения своих знаний
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Владеет профессиональной лексикой, применяет приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения.
	Оказывает помощь участникам команды.
	Выполняет обязанности в соответствии с распределением групповой деятельности.
	Устанавливает позитивный стиль общения
	Выбирает стиль общения в соответствии с ситуацией
	Признает чужое мнение
	При необходимости отстаивает собственное мнение
	Принимает критику
	Ведет деловую беседу в соответствии с этическими нормами
	Соблюдает официальный стиль при оформлении документов
	Составляет отчеты в соответствии с запросом и предъявляемыми требованиями
	Оформляет документы в соответствии с нормативными актами
	Выполняет письменные и устные рекомендации руководства
	Общается по телефону в соответствии с этическими нормами
	Способен к эмпатии
	Организует коллективное обсуждение рабочей ситуации
	Участвует в разработке мероприятий по улучшению условий работы команды
	Владеет методами самообразования
ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	Определяет технологии, используемые в профессиональной деятельности
	Определяет источники информации о технологиях профессиональной деятельности
	Определяет условия и результаты успешного применения технологий
	Анализирует производственную ситуацию и называет противоречия между реальными и идеальными условиями реализации технологического процесса
	Определяет причины необходимости смены технологий или их усовершенствования
	Указывает этапы технологического процесса, в которых происходят или необходимы изменения
	Определяет необходимость модернизации
	Генерирует возможные пути модернизации

	Дает ресурсную оценку результата модернизации (экономическую, экологическую и т.п.)
	Составляет алгоритм (план) действий по модернизации

Оценка уровня физических способностей студентов

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4.4 и выше	5.1-4.8	5.2 и ниже	4.8 и выше	5.9-5.3	6.1 и ниже
			17	4.3	5.0-4.7	5.2	4.8	5.9-5.3	6.1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	7.3 и выше	8.0-7.7	8.2	8.4 и выше	9.3-8.7	9.7 и ниже
			17	7.2	7.9-7.5	8.1	8.4	9.3-8.7	9.6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160
			17	240	205-220	190	210	170-190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
			17	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	оттягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз(юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз(девушки)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	9-10	4	18	13-15	6

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 2000 м (мин, с)	11.00	13.00	б/вр
2	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.00	21.00	б/вр
3	Плавание 50 м (мин, с)	1.00	1.20	б/вр
4	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
6	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10.5	6.5	5.0
7	Силовой тест- подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	8	6	4
8	Координационный тест - челночный бег 3х10 м (с)	8.4	9.3	9.7
9	Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7.5

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- Уметь определять уровень собственного здоровья по тестам.
 - Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
 - Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
 - Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
 - Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
 - Овладеть техникой спортивных игр по одному из выбранных видов.
 - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
 - Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
 - Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
 - Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек- руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);
 - тест Купера – 12-минутное передвижение;
 - плавание- 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени)