

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

«16» октября 2015г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Вологда,
2015г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования по специальностям:

11.02.11 Сети связи и системы коммутации

46.02.01. Документационное обеспечение управления и архивоведение

11.02.02. Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники (по отраслям)

09.02.02. Компьютерные сети

10.02.02. Информационная безопасность телекоммуникационных систем

09.02.03. Программирование в компьютерных системах

Рабочая программа разработана с учетом: требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 апреля 2012 г. № 413); примерной программы образовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол №3 от 21 июля 2015г.; «Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО от 17.03.2015 № 06-259)

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

Разработчик:

В.А. Мясникова, преподаватель

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № 1 от «16» октября 2015г.

Председатель Н.Ю. Смирнова

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

11.02.11 Сети связи и системы коммутации

46.02.01. Документационное обеспечение управления и архивоведение

11.02.02. Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники (по отраслям)

09.02.02. Компьютерные сети

10.02.02. Информационная безопасность телекоммуникационных систем

09.02.03. Программирование в компьютерных системах

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 индивидуальные проекты.

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 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

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

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Индивидуальный проект по учебной дисциплине

Индивидуальный проект представляет собой особую форму организации деятельности обучающихся (учебное исследование или учебный проект).

Индивидуальный проект выполняется обучающимся самостоятельно под руководством преподавателя (тьютора) по выбранной теме в рамках одного или нескольких изучаемых учебных предметов, курсов в любой избранной области деятельности (познавательной, практической, учебно-исследовательской, социальной, художественно-творческой, иной).

Результаты выполнения индивидуального проекта должны отражать:

- сформированность навыков коммуникативной, учебно-исследовательской деятельности, критического мышления;
- способность к инновационной, аналитической, творческой, интеллектуальной деятельности;
- сформированность навыков проектной деятельности, а также самостоятельного применения приобретённых знаний и способов действий при решении различных задач, используя знания одного или нескольких учебных предметов или предметных областей;
- способность постановки цели и формулирования гипотезы исследования, планирования работы, отбора и интерпретации необходимой информации, структурирования аргументации результатов исследования на основе собранных данных, презентации результатов.

Индивидуальный проект выполняется обучающимся в течении всего курса изучения учебной дисциплины в рамках внеаудиторной самостоятельной работы, и должен быть представлен в виде завершённого продукта-результата: информационного, творческого, социального, прикладного, инновационного, конструкторского, инженерного.

Примерные темы индивидуальных проектов по физической культуре

1. Проект спортивного комплекса колледжа;
2. участие российских спортсменов в Олимпийских играх современности;
3. Физическая культура в социальном развитии человека;
4. Создание физкультурно-оздоровительной среды как части социокультурного пространства микрорайона;
5. Диагноз и краткая характеристика заболевания. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие;
6. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе);

7. Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе);
8. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки);
9. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).
10. Оценка уровня общей физической подготовки студентов колледжа
11. Акробатика: спорт или искусство?
12. Актуальность зарядки и ее влияние на работоспособность студентов
13. Видеоролик «Активная перемена»
14. Влияние анаболиков, стероидов и белков на рост мышц
15. Влияние биоритмов на физическую работоспособность студентов
16. Влияние гиподинамии на состояние здоровья студента
17. Влияние двигательной активности на функциональное состояние сердца человека
18. Влияние занятий баскетболом на развитие координационных способностей подростков 15-16 лет
19. Восточные единоборства — спорт или искусство?
20. Гендерное восприятие спортивной цели девушками и юношами
21. Закаливание как эффективное средство укрепления здоровья
22. Индивидуальная программа физического самосовершенствования в рамках учебной дисциплины «Физическая культура»
23. Место физической культуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).
24. Современные виды спорта и спортивные увлечения студентов моего колледжа.
25. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
26. Физическая культура в моей семье.
27. Рациональное питание

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:
 максимальной учебной нагрузки обучающегося 154 часа,
 в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
 самостоятельной работы обучающегося 37 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)	154
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные и практические занятия	113
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	37
в том числе:	
индивидуальный проект	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. 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		1	
	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.		1	2
Входной контроль	Содержание учебного материала			
	Входной контроль по дисциплине «Физическая культура» проводится с целью оценки уровня умений, навыков студентов 1 курса для определения физических возможностей обучаемых. Входной контроль проводится в тестовой форме. Тесты охватывают различные физические качества, в них включены упражнения для определения быстроты, выносливости, силы, координации. Выполнение каждого тестового задания оценивается по пятибалльной шкале в соответствии с нормативами, предусмотренными для студентов 1 курса.			
	Практическое занятие Тестирование уровня физической подготовленности		2	
Раздел 1. Теоретическая часть			4	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала			
	1	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.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение индивидуального проекта		3	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала		4	
	1	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.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение индивидуального проекта		2	
Тема 1.3. Самоконтроль	Содержание учебного материала			
	1	Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и	1	2

занимающихся физическими упражнениями и спортом	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.		
Раздел 2. Учебно-тренировочная часть		113	
Тема 2.2.	Содержание учебного материала	24	
Легкая атлетика	<p>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 разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.</p> <p>Практическое занятие Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.</p> <p>Практическое занятие Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).</p> <p>Практическое занятие Совершенствование эстафетного бега: 2х50, 2х100</p> <p>Практическое занятие Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «сдвинув ноги»</p> <p>Практическое занятие Совершенствование техники прыжка в длину с места.</p> <p>Практическое занятие Совершенствование техники бега на средние дистанции</p> <p>Практическое занятие Выполнение кроссового бега без учета времени</p> <p>Практическое занятие Совершенствование техники метания гранаты на дальность.</p> <p>Практическое занятие Совершенствование техники эстафетного бега 2*50, 4*100</p> <p>Практическое занятие Совершенствование техники челночного бега 3*10, 5*10</p> <p>Практическое занятие Выполнение прыжков через скакалку</p> <p>Практическое занятие Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.</p> <p>Практическое занятие Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Практическое занятие Выполнение контрольного норматива: 2000 метров – девушки, 3000 метров – юноши.</p> <p>Практическое занятие Выполнение контрольного норматива: метание гранаты на дальность</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: выполнение индивидуального проекта</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>4</p>	<p>3</p>
Тема 2.3.	Содержание учебного материала	11	
Гимнастика	<p>1 Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). 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</p>	1	3

	Практическое занятие Выполнение упражнений на снарядах.		1	
	Практическое занятие Выполнение упражнений в вися и упорах.		1	
	Практическое занятие Выполнение кувырков вперед, назад, соединение кувырков		2	
	Практическое занятие Выполнение прыжков вперед через препятствие высотой до 90 см.		1	
	Практическое занятие Выполнение опорных прыжков через козла, коня		1	
	Практическое занятие Выполнение упражнений на брусьях		1	
	Практическое занятие Выполнение упражнений по акробатике		1	
	Практическое занятие Проведение корригирующей гимнастики при нарушениях осанки		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение индивидуального проекта		2	
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		7	3
	1	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.	1	
	Практическое занятие Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения		2	
	Практическое занятие Составление и выполнение комплексов упражнений с отягощениями		2	
	Практическое занятие Овладение методами контроля за здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение индивидуального проекта		2	
Тема 2.5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		16	3
	1	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.	1	
	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		2	
	Практическое занятие Совершенствование техники одновременного бесшажного хода, попеременного четырехшажного хода		2	
	Практическое занятие Проведение эстафеты на лыжах		2	
	Практическое занятие Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км)		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение индивидуального проекта		2	
	Тема 3.1.		16	
	Содержание учебного материала			

Спортивные игры	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.	1	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	2	
		Практическое занятие Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	2	
		Практическое занятие Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.	2	
		Практическое занятие Учебная игра	4	
		Самостоятельная работа обучающихся: выполнение индивидуального проекта	2	
		Содержание учебного материала	13	
	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.	1	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	2	
		Практическое занятие Выполнение технических элементов в учебной игре.	2	
		Практическое занятие Совершенствование техники и тактики игры в волейбол	2	
		Практическое занятие Учебная игра	5	
		Самостоятельная работа обучающихся: выполнение индивидуального проекта	4	
Тема 4.1. Плавание		Содержание учебного материала	4	
	1.	Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием.	1	3
		Практическое занятие. Овладение техническим элементом способа плавания: брасс на груди	1	
		Практическое занятие. Овладение и закрепление техники способа плавания: кроль на спине	1	
		Практическое занятие. Овладение и закрепление техническим элементом способа плавания: кроль на груди	1	
		Самостоятельная работа обучающихся: выполнение индивидуального проекта	2	
		Содержание учебного материала	11	
Тема 4.2.				

Общая физическая подготовка	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	2	
		Практическое занятие Выполнение упражнений, развивающих мышечно-суставной аппарат ног	2	
		Практическое занятие Выполнение упражнений, развивающих мышечно-суставной аппарат туловища	2	
		Практическое занятие Выполнение упражнений, развивающих силовую выносливость организма	2	
		Практическое занятие Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: выполнение индивидуального проекта	4	
Тема 5.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка		Содержание учебного материала	4	
	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.	1	3
		Практическое занятие Развитие и совершенствование профессионально-важных физических качеств и двигательных навыков	2	
		Практическое занятие Организация и методика проведения производственной гимнастики	1	
		Самостоятельная работа обучающихся: выполнение индивидуального проекта. Разработка рефератов на темы: 1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие; 2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе); 3. Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе); 4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки); 5. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).	10	
		Зачеты по итогам семестров	6	
		Дифференцированный зачет	4	
		Итого:	117	
			Всего:	154

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

Основная:

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>

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.it n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть
- 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

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.

Характеристика основных видов учебной деятельности студентов

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
	Теоретическая часть
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе " Готов к труду и обороне " (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекции в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.
	Практическая часть
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха. массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней. вводной и производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности.
	Учебно-тренировочные занятия
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона,

	финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"; прыжки в высоту способами: "прогнувшись", перешагивания, "ножницы", перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки); толкания ядра; сдача контрольных нормативов.
2. Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределение сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказать первую помощь при травмах и обморожениях.
3. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений. упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями. набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.
4. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти. воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
5.Плавание	Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием.
Виды спорта по выбору	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26-30 движений.
1. Ритмическая гимнастика	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гириями, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий.
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля
3. Дыхательная гимнастика	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях.
4. Спортивная аэробика	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах.

	Соблюдение техники безопасности.
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности.

Контроль и оценка результатов сформированности общих компетенций

Общие компетенции	Основные показатели сформированности	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Проявляет интерес к профессии/специальности в процессе учебной деятельности.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
	Участует в профессионально-трудовых мероприятиях.	
	Качественно выполняет все профессионально-ориентированные задания.	
	Аргументирует свой выбор в профессиональном самоопределении	
	Определяет социальную значимость профессиональной деятельности	
	Выполняет самоанализ профессиональной пригодности	
	Определяет основные виды деятельности на рабочем месте и необходимые орудия труда	
	Определяет перспективы развития в профессиональной сфере	
	Изучает условия труда и выдвигает предложения по их улучшению	
	Определяет положительные и отрицательные стороны профессии	
	Определяет ближайшие и конечные жизненные цели в профессиональной деятельности	
	Определяет пути реализации жизненных планов	
	Участует в мероприятиях способствующих профессиональному развитию	
	Определяет перспективы трудоустройства	
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 задачами	
	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	
ОК 4.	Отбирает информацию для эффективного выполнения задач.	
Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Получает дополнительную информацию для расширения кругозора в профессиональной деятельности и личностного развития.	
	Выделяет профессионально-значимую информацию (в рамках своей профессии)	
	Выделяет перечень проблемных вопросов, информацией по которым не владеет	
	Задаёт вопросы, указывающие на отсутствие информации, необходимой для решения задачи	
	Пользуется разнообразной справочной литературой, электронными ресурсами	
	Находит в тексте запрашиваемую информацию (определение, данные и т.п.)	
	Сопоставляет информацию из различных источников	
	Определяет соответствие информации поставленной задаче	
	Классифицирует и обобщает информацию	
	Оценивает полноту и достоверность информации	
ОК 5.	Рационально использует информационно-коммуникационные технологии для научной организации своего труда в сфере профессиональной деятельности	
Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Осуществляет поиск информации в сети Интернет и различных электронных носителях	
	Извлекает информацию с электронных носителей	
	Использует средства ИТ для обработки и хранения информации	
	Представляет информацию в различных формах с использованием разнообразного программного обеспечения	
	Находит, обрабатывает, хранит и передает информацию с помощью мультимедийных средств информационно-коммуникативных технологий.	
	Умеет осознанно воспринимать информацию, распространяемую по каналам СМИ	
	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	
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	Проявляет дисциплинированность и обязательность за качество исполнения работы.	
	Грамотно распределяет обязанности при достижении поставленной цели.	
	Осуществляет самоконтроль и контроль за выполнением принятых решений.	
	Отчитывается за результаты работы перед собой и другими.	
	Требуя выполнения обязательств от себя и членов команды.	
	Нацелен на результат.	
	Проводит совещания	
	Ставит задачи перед коллективом	

	При необходимости аргументирует свою позицию	
	Конструктивно критикует с учетом сложившейся ситуации	
	Организует работу по выполнению задания в соответствии с инструкциями	
	Организует деятельность по выявлению ресурсов команды	
	Участствует в разработке мероприятий по улучшению условий работы команды	
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Выполняет без посторонней помощи и поддержки дополнительные задания при изучении дисциплины.	
	Проявляет личную ответственность и заинтересованность в повышении уровня профессиональной компетентности.	
	Анализирует собственные сильные и слабые стороны	
	Определяет перспективы профессионального и личностного развития	
	Анализирует существующие препятствия для карьерного роста	
	Составляет программу саморазвития, самообразования	
	Определяет этапы достижения поставленных целей	
	Определяет необходимые внешние и внутренние ресурсы для достижения целей	
	Планирует карьерный рост	
	Выбирает тип карьеры	
	Участствует в мероприятиях, способствующих карьерному росту	
	Владеет навыками самоорганизации и применяет их на практике	
	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.)	
ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)	Составляет алгоритм (план) действий по модернизации	
	Несет ответственность за собственные решения и поступки	
	Проявляет инициативность и мобильность	
	Осуществляет позитивное социальное взаимодействие	
	Проявляет политическую и гражданскую активность	
	Выполняет гражданский долг	
	Демонстрирует чувство патриотизма	

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог

85 ÷ 100	5	отлично
75 ÷ 84	4	хорошо
55 ÷ 74	3	удовлетворительно
менее 54	2	не удовлетворительно

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
3.	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
5.	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
7.	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
9.	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
11.	Силовые	Подтягивание: 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 юношей основного и подготовительного учебного отделения

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 3000 м (мин, с)	12.30	14.00	б/вр
2	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25.50	27.20	б/вр
3	Плавание 50 м (мин, с)	45.00	52.00	б/вр
4	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190

6	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9.5	7.5	6.5
7	Силовой тест- подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9	Координационный тест - челночный бег 3x10 м (с)	7.3	8.0	8.3
10	Поднимание ног в висе до касания перекладине (количество раз)	7	5	3
11	Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7.5

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 3x10 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);
- поднятие 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)

Изменения и дополнения, внесенные в рабочую программу

Физическая культура 1 курс

Учебный год	Изменения и дополнения	Рассмотрены и одобрены на заседании ПЦК (№ протокола, дата, подпись председателя)	Согласование (заместитель директора по методическому сопровождению и инновационной
-------------	------------------------	---	--

			деятельности)
2017-2018	- обновлен список литературы: основных и дополнительных источников	Протокол №3 от 19.01.2018г. Смирнова Н.Ю.	19.01.2018г. Потылицына С.В.