МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Иркутской области

«Ангарский промышленно – экономический техникум»

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ |
| Директор ГБПОУ ИО «Ангарский промышленно-экономический техникум» |
| /Скуматова Н.Д. |
| 29 июня 2016 г. |

**Рабочая ПРОГРАММа**

**общеОБОРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |
| --- |
| **Физическая культура** |

|  |  |
| --- | --- |
| для специальности: 09.02.04 Информационные системы (по отраслям) | |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**ИС-6**

г. Ангарск,

2016 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ОДОБРЕНА |  | СОСТАВЛЕНА  в соответствии с ФГОС СПО по специальности  09.02.04 Информационные системы (по отраслям)  Заместитель директора по УР |
| цикловой комиссией общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин |  |
| Председатель /Кочкурова В.П. |  |
| 01 июня 2016 год |  | /Савеличева О.В. |
|  |  | 29 июня 2016год |

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для специальностей среднего профессионального образования, рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования Протокол No 3 от 21 июля 2015 г.

|  |  |
| --- | --- |
| Организация-разработчик: | **ГБПОУ ИО «АПЭТ»** |

Разработчики:

|  |
| --- |
| Подкаменный С.А., преподаватель |
|  |

СОДЕРЖАНИЕ

[ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4](#_Toc520200109)

[1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 7](#_Toc520200110)

[1.1 Область применения рабочей программы 7](#_Toc520200111)

[1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: 7](#_Toc520200112)

[1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины: 7](#_Toc520200113)

[1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины: 9](#_Toc520200114)

[2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 10](#_Toc520200115)

[2.1 Объем учебной дисциплины и виды внеучебной работы 10](#_Toc520200116)

[2.2 Тематический план 11](#_Toc520200117)

[2.3 Содержание учебной дисциплины 8](#_Toc520200118)

[3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 19](#_Toc520200119)

[3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению 19](#_Toc520200120)

[3.2 Информационное обеспечение обучения 19](#_Toc520200121)

[4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 21](#_Toc520200122)

[ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ 22](#_Toc520200123)

[ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ 24](#_Toc520200124)

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе примерной программы по Физической культуре одобрена Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендована для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе общего образования с получением среднего общего образования протокол №2 от 26.03.2015 г для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных специалистов среднего звена. Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования с учётом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03. 2015 №06-259)

Физическая культура осваивается как базовый учебный предмет в учреждениях среднего профессионального образования (далее — СПО) независимо от профиля профессионального образования: максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов (4 часа в неделю), в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов (2 часа в неделю); самостоятельной работы обучающегося 58 часов

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

**формирование** физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда.

* **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.

Основу программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

Программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоиндентификации обучающихся, посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

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

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и 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: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

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

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, о состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в какой целесообразно заниматься обучающимся; в основной, подготовительной или специальной.

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 незначительным временными отклонениями в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студентов, их индивидуальные особенности физической подготовленности, состояние здоровья, преподаватель физического воспитания распределяет студентов на медицинские группы основную, подготовительную и специальную.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов освобождённых от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты временно освобождённые по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты, презентации.

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 оценки 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 зачёта в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования.

Содержание программного материала состоит из курсов: лёгкая атлетика, баскетбол, волейбол, лыжная подготовка, гимнастика, атлетическая гимнастика.

В связи с тем, что нет условий для проведения занятий по плаванию (отсутствие плавательного бассейна) количество часов занятий, отведённых на эти разделы программы, заменены занятиями по гимнастике, атлетической гимнастике. Для проведения этих уроков в техникуме имеется материально техническая база, отвечающая современным требованиям ФГОС СПО.

Программа может использоваться другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

|  |
| --- |
| **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** |
|  |

# 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности *09.02.04 Информационные системы (по отраслям) (базовая подготовка).*

# 1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

# 1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

* В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание обучения | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий) |
| Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | - Знать современное состояние физической культуры и спорта (З1).  - Уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний (У1)  - Знать оздоровительные системы физического воспитания (З2)  - Владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (У2) |
| 2.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | - Демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям (З3)  - Знать формы и содержание физических упражнений (З4)  - Уметь организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек (У3)  - Знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену (З5) |
| 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | - Самостоятельно использовать и оценить показатели функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности (У4)  - Вносить коррекции в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля (З6) |
| 4.Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | - Знать требования которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, её психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности (З7)  - Использовать знания динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии (З8)  - Уметь определять основные критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизиологического утомления (У5)  - Овладеть методами повышения эффективности производственного и учебного труда, освоить применение аутотренинга для повышения работоспособности (У6) |
| 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | - Обосновать социально-экономическую необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду (З9)  - Уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности (У7)  - Применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний (З10)  - Уметь использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования) (У8) |
|  | **Практическая часть** |
| Учебно-методические занятия | - Демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье (З11)  - Освоить методы профилактики профессиональных заболеваний (У9)  - Овладеть приёмами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями (У10)  - Использовать тесты, позволяющие самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья (З12)  - Знать и применять методику активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении (З13)  - Освоить методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем (З14)  - Знать методы здоровье сберегающих технологий при работе за компьютером (З15)  - Уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом будущей профессиональной деятельности (У11) |
|  | **Учебно-тренировочные занятия** |
| 1.Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка | - Освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции),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) 3000 м (юноши), (У12)  - Уметь выполнить технически грамотно (на технику) прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, прыжки с места, прыжки в высоту способом перешагивания (У13)  -Метание гранаты весом 500 г (девушки) 700 г (юноши), толкание ядра. Сдать контрольные нормативы (У14) |
| 2. Лыжная подготовка | - Овладеть техникой лыжных ходов переход с одновременных лыжных ходов на попеременные ((У 15)  - Преодолеть подъёмы и препятствия, выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни (У16)  - Сдать на оценку технику лыжных ходов (У17)  -Разбираться в элементах тактики лыжных гонок, распределение сил, лидирование, обгон, финиширование (У18)  Прохождение дистанции 3 км (девушки) 5 км (юноши) (У19)  - Знать правила соревнований, технику безопасности при занятиях лыжным спортом (З16)  - Уметь оказывать первую помощь при травмах, обморожениях (У20) |
| 3. Гимнастика | Освоить технику обще развивающих упражнений, упражнений с партнёром, упражнений с гантелями, выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний, упражнения для коррекции осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки (У21)  - Выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики (У22) |
| 4. Спортивные игры баскетбол, волейбол, настольный теннис | - Освоить основные игровые элементы (У23)  - Знать правила соревнований по различным видам спорта (У24)  - Развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции (У25)  - Развивать личностно-коммуникативные качества (У26)  - Совершенствовать восприятие внимание, память, воображение, согласованность, групповых взаимодействий, быстрое принятие решений (У27)  - Развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность (У28)  - Уметь выполнять технику игровых элементов на оценку (У29)  - Участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта (У30)  - Осваивать технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации (У31) |
| 5.Атлетическая гимнастика | - Знать и уметь грамотно использовать современные методики атлетической гимнастики (У32)  - Осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья (У33)  - Знать технику безопасности при занятиях атлетической гимнастики (У34) |
| 6.Внеаудиторная самостоятельная работа | - Овладеть спортивным мастерством в избранном виде спорта (У35)  - Участвовать в соревнованиях (У36)  - Уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (У37)  - Соблюдать технику безопасности (У38) |

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов (4 часа в неделю), в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов (3 часа в неделю);

внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся 58 часов (1 час в неделю).

Программой предусмотрено теоретических занятий 15 (час), все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий

# 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 

# 2.1 Объем учебной дисциплины и виды внеучебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 175 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 117 |
| в том числе: |  |
| теоретические занятия | 15 |
| практические занятия | 102 |
| контрольные работы | - |
| курсовая работа (проект) (*если предусмотрено)* | - |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 58 |
| в том числе: |  |
| *Внеаудиторная самостоятельная работа:*  Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности: занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) |  |
| Промежуточная аттестация в форме *дифференцированного зачета* | |

# 2.2 Тематический план

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Максимальная учебная нагрузка** | **Количество аудиторных часов** | | | **Внеаудиторная самостоятельная работа** |
| **всего** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** |
|  | **1-курс** | **175** | **117** | **15** | **102** | **58** |
|  | **1*-семестр*** | **76** | **51** | **8** | **43** | **25** |
| 1. | Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 3 | 2 | 2 |  | 1 |
| 2. | Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка | 24 | 16 |  | 16 | 8 |
| 3. | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | 3 | 2 | 2 | - | 1 |
| 4 | Физическая культура в обеспечении здоровья. Особенности самостоятельных занятий физической культурой для (ю), (д) | 3 | 2 | 2 |  | 1 |
| 5. | Баскетбол | 21 | 14 | **-** | 14 | 7 |
| 6. | Основы методики самостоятельных занятий  физическими упражнениями и спортом | 3 | 2 | 2 | - | 1 |
| 7. | Волейбол | 19 | 13 | **-** | 13 | 6 |
|  | **2-семестр** | **99** | **66** | **7** | **59** | **33** |
| 8. | Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | 4 | 3 | 3 | - | 1 |
| 9 | Лыжная подготовка | 23 | 15 | **-** | 15 | 8 |
| 10. | Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | 3 | 2 | 2 | - | 1 |
| 11. | Гимнастика | 18 | 12 | **-** | 12 | 6 |
| 12. | Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | 3 | 2 | 2 |  | 1 |
| 13. | Атлетическая гимнастика | 21 | 14 | **-** | 14 | 7 |
| 14. | Лёгкая атлетика | 27 | 18 | **-** | 18 | 9 |

# 2.3 Содержание учебной дисциплины

|  |
| --- |
| **Физическая культура** |

| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности** | | |  |
|  | |  |
| **Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов** | **1- семестр** | **51** |
| **Содержание учебного материала** | **3** |
| 1.1.1.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. | **2** | 1 |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся** | **1** |  |
| 1.1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов  Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) |  |
| **Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | |  |
| **Тема 2.1.**  **Лёгкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | **24** |
| 2.1.1 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе по пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места, разбега согнув ноги. Метание гранаты 500гр (д) 700гр (ю) Кросс 2000м(д) 3000м(ю) |  | 2 |
| **Практические занятия** | **16** |  |
| 2.1.1.1.Обучение технике бега на короткие дистанции 30-60-100м, высокий старт | 2 |
| 2.1.1.2.Дальнейшее обучение технике бега на короткие дистанции 30-60-100м. выполнение норм физической подготовленности, кросс 1000м. | 2 |
| 2.2.1.3.Обучение технике метания теннисного, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции финиширование, бег 100м. | 2 |
| 2.1.1.4.Совершенствование техники метания теннисного мяча, эстафетный бег 4\*100м, бег в равномерном темпе 2000м (д), 3000м (ю) | 2 |
| 2.1.1.5.Обучение технике бега на средние дистанции 1000м на время, прыжки в длину с места, разбега | 2 |
| 2.1.1.6.Совершенствование техники метания теннисного мяча, прыжка в длину с разбега, бег 2000м (д), 3000(ю) на результат | 2 |
| 2.1.1.7.Выполнение учебных норм в беге, прыжках, метании | 2 |
| 2.1.1.8. Выполнение учебных норм в беге, прыжках, метании | 2 |
| Практические занятия по лёгкой атлетике.   1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:   -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.  -воспитание скоростно-силовых качеств, в процессе занятий лёгкой атлетикой.  -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.  -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. |  |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся** | **8** |
| Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий |  |
| 2.1.1.1. Кросс 2000 м. в сочетании с ходьбой | 1 |
| 2.1.1.2. Кросс 2000 м. в медленном темпе | 1 |
| 2.1.1.3. Кросс 2000 м. в среднем темпе | 1 |
| 2.1.1.4. Кросс 2000 м. в среднем темпе | 1 |
| 2.1.1.5. Кросс 2000 м. на время | 1 |
| 2.1.1.6. Кросс 2000 м. на время | 1 |
| 2.1.1.7. Кросс 2000 м. на время | 1 |
| 2.1.1.8. Кросс 2000 м. на время | 1 |
| **Тема 2.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья** | **Содержание учебного материала** | **6** |
| 2.2.1. Здоровье человека его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодёжи. 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 трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. |  | 1 |
| 2.2.1.1.Основы здорового образа жизни | 2 |  |
| 2.2.1.2. Физическая культура в обеспечении здоровья. Особенности самостоятельных занятий физической культурой для (ю), (д) | 2 |  |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся** | **2** |  |
| 2.2.1.1.Знать основы здорового образа жизни | 1 |  |
| 2.2.1.2.Знать особенности самостоятельных занятий физической культурой | 1 |  |
| **Тема 2.3.Спортивные игры Баскетбол** | **Содержание учебного материала** | **21** |  |
| 2.3.1..Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, высоко летящего мяча. Броски мяча по кольцу с места, в движении, в прыжке. Тактика игры в нападении, и защите. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра по правилам баскетбола. |  | 2 |
| **Практические занятия** | **14** |  |
| 2.3.1.1.ТБ по баскетболу. Стойки игрока остановки передвижения передача мяча на месте и в движении, ведение мяча с изменением направления | 2 |
| 2.3.1.2.Обучение техники ловли и передачи мяча на месте, в движении, обучение техники ведения мяча, броски мяча в кольцо с места, в прыжке. | 2 |
| 2.3.1.3.Совершенствование техники ведения мяча два шага бросок в кольцо, броски мяча в кольцо с различных дистанций. | 2 |
| 2.3.1.4.Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления, броски мяча в кольцо, правила игры в баскетбол, учебная игра в баскетбол. | 2 |
| 2.3.1.5.Обучение тактики игры в нападении и защите владение мячом вырывание, выбивание, правила игры игра в баскетбол, учебная игра. | 2 |
| 2.3.1.6.Обучение правилам игры в баскетбол, судейство соревнований, ведение протокола игры учебная игра в баскетбол. | 2 |
| 2.3.1.7.Совершенствование тактики игры в нападении и защите, взаимодействия игроков команды, учебная игра в баскетбол | 2 |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся** | **7** |
| 2.3.1.1. Поднимание туловища лёжа на спине | 1 |
| 2.3.1.2. Поднимание туловища лёжа на спине | 1 |
| 2.3.1.3. Поднимание туловища лёжа на спине | 1 |
| 2.3.1.4. Поднимание туловища лёжа на спине | 1 |
| 2.3.1.5. Поднимание туловища лёжа на спине | 1 |
| 2.3.1.6. Поднимание туловища лёжа на спине | 1 |
| 2.3.1.7. Поднимание туловища лёжа на спине | 1 |
| **Тема2.4.**  **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом** | **Содержание учебного материала** | **3** |
| 2.4.1**.**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 |  |
| 2.4.1.1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом | 2 |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся** |  |
| 2.4.1.1. Знать форму и содержание физических упражнений, уметь организовать занятия физическими упражнениями, знать основные принципы построения занятий. | 1 |
| **Тема 2.5.**  **Спортивные игры**  **Волейбол** | **Содержание учебного материала**  2.5.1.1.Стойки в волейболе, перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра. | **19** |
| **Практические занятия** | **13** |
| 2.5.1.1.История развития волейбола ТБ на уроках физкультуры по волейболу обучение стойкам перемещениям, обучение верхней передачи мяча в парах. | 2 |
| 2.5.1.2.Дальнейшее обучение верхней передачи мяча в парах, обучение приёму мяча снизу, правила игры в волейбол, учебная игра в волейбол. | 2 |
| 2.5.1.3.Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах, приём мяча снизу, обучение нижней прямой подачи, учебная игра в волейбол. | 2 |
| 2.5.1.4.Передача мяча в парах тройка на месте в движении, совершенствование техники верхней передачи мяча, нападающий удар, блокирование нападающего удара, учебная игра в волейбол. | 2 |
| 2.5.1.5.Совершенствование тактики игры в волейбол, передачи мяча через сетку на три паса, подачи мяча, учебная игра в волейбол. | 2 |
| 2.5.1.6.Совершенствование тактики игры в волейбол на три паса, нападающий удар, блокирование нападающего удара, учебная игра в волейбол. | 2 |
| 2.5.1.7.Выполнение учебных норм по волейболу, тест №1, зачётное занятие | 1 |
| 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:   -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.  -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.  -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.  -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.  4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.  5. После изучение техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных норм по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.  6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм |  |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся** | **6** |
| 2.5.1.1.Сгибание рук в упоре лёжа | 1 |
| 2.5.1.2.Сгибание рук в упоре лёжа | 1 |
| 2.5.1.3.Сгибание рук в упоре лёжа | 1 |
| 2.5.1.4.Сгибание рук в упоре лёжа | 1 |
| 2.5.1.5. Сгибание рук в упоре лёжа | 1 |
| 2.5.1.6. Сгибание рук в упоре лёжа | 1 |
| Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий обучающихся. Общефизическая подготовка студентов. |  |
| **Итого за 1 семестр: 43 час практических занятий, 8 часов теоретических занятий, (25 ч. максимальной нагрузки) (индивидуальные консультации 2 ч)** | | |
| **2 семестр** | | |
| **Тема 2.6.**  **Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки** | **Содержание учебного материала** | **4** |
| 2.6.1**.** Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качествДиагностика 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 |  |
| **2.6.1.1.** Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | **2** |
| **2.6.1.2.** Самоконтроль, его основные методы показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб | **1** |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся** | **1** |
| 2.6.1.Самостоятельно использовать и оценить показатели тестов для оценки физического развития, телосложения, физической подготовленности. |  |
| **Тема 2.7.**  **Лыжная подготовка** | **Содержание учебного материала** | **24** | 2 |
| **2.7.1 Лыжная подготовка** (*В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой)* Попеременный двухшажный ход, одновременно одношажный ход, одновременно бесшажный ход, коньковый ход, сочетание техники лыжных ходов, спуски, подъёмы , торможения, бег на лыжах 3 км (д) 5 км (ю), прохождение дистанции до 5 км (д) 8 км (ю)*.* |  |  |
| **Практические занятия** | **15** |  |
| 2.7.1.1. Самоконтроль, его основные методы и критерии оценки. Т.Б. на занятиях лыжной подготовкой, обучение техники передвижения на лыжах, классификация техники лыжных ходов, прохождение дистанции 3км | 1 |
| 2.7.1.2.Совершенствование техники лыжных ходов, попеременно двухшажного , одновременно одношажного хода, сочетание техники лыжных ходов | 2 |
| 2.7.1.3.Прохождение дистанции до 5км совершенствование техники сочетания лыжных ходов, обучение спускам, подъёмам, торможениям | 2 |
| 2.7.1.4.Обучение правилам соревнований основные элементы тактики соревнований, бег на лыжах 3км (д) 5км (ю) | 2 |
| 2.7.1.5.Выполнение учебных норм по лыжной подготовке, прохождение дистанции 5км (д) 8 км (ю) без учёта времени, | 2 |
| 2.7.1.6.Прохождение дистанции 4 км, спуски, подъёмы, торможения | 2 |
| 2.7.1.7. Выполнение учебных норм по лыжной подготовке сочетание техники лыжных ходов прохождение дистанции 4км, спуски, подъёмы, торможения при прохождении дистанции | 2 |
| 2.7.1.8.Выполнение учебных норм по лыжной подготовке сочетание техники лыжных ходов прохождение дистанции 5км | 2 |
| 1. На каждом занятии планируется решение задач по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта:  * воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта; * воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта; * воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта; * воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта.  1. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта |  |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся** | **8** |
| 2.7.1.1.Прохождение дистанции 3 км | 1 |
| 2.7.1.2. Прохождение дистанции 3 км | 1 |
| 2.7.1.3. Прохождение дистанции 4 км | 1 |
| 2.7.1.4. Прохождение дистанции 4 км | 1 |
| 2.7.1.5. Прохождение дистанции 5 км | 1 |
| 2.7.1.6. Прохождение дистанции 5 км | 1 |
| 2.7.1.7. Прохождение дистанции 5 км | 1 |
| 2.7.1.8. Прохождение дистанции 5 км | 1 |
| **Тема 2.8. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.**  **Средства физической культуры в регулировании работоспособности** | **Содержание учебного материала** | **3** |
| 2.8.1.Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. |  |
| 2.8.1.1. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.  Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 2 |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся** | 1 |
| 2.8.1.1. Использовать знания динамики работоспособности в период экзаменационной сессии, овладеть методами повышения эффективности производственного и учебного труда. |  |
| **Тема 2.9.**  **Гимнастика** | **Содержание учебного материала** | **18** |
| 2.9.1. Строевые упражнения на месте в движении, перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре, повороты на лево, на право, кругом, на месте, в движении. Акробатика: кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках, мост из положения стоя, лёжа (комбинации из изученных элементов) Опорный прыжок: прыжок ноги врозь, вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Бревно: ходьба по бревну, повороты, приседания. Махи, приставной шаг, переменный шаг, соскок прогнувшись ( комбинации из изученных элементов) Кольца: размахивание в висе, вис на прямых руках, вис прогнувшись, вис углом, стойка на руках, соскок махом назад. |  | 2 |
| **Практические занятия** | **12** |  |
| 2.9.1.1.Строевые упражнения на месте, совершенствование технике выполнения опорного прыжка, обучение элементам акробатики. | 2 |
| 2.9.1.2.Стревые упражнения, обучение элементам акробатики, совершенствование техники выполнения опорного прыжка. | 2 |
| 2.9.1.3.Строевые упражнения, совершенствование технике выполнения опорного прыжка | 2 |
| 2.9.1.4. Развитие двигательных качеств силы, гибкости, упражнения у гимнастической стенке | 2 |
| 2.9.1.5.Упражнения с обручем, гантелями, на гимнастических ковриках | 2 |
| 2.9.1.6. Выполнение учебных норм по гимнастике, упражнения на пресс, отжимания | 2 |
| На каждом занятии планируется решение задач по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций   1. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:   -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами гимнастики.  -воспитание координации движений в процессе занятий.   1. На каждом занятии выполняется разученная комбинация различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. 2. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия. |  |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся** | **6** |
| 2.9.1.1. Подтягивание из виса (ю), виса лёжа (д) | 1 |
| 2.9.1.2. Подтягивание из виса (ю), виса лёжа (д) | 1 |
| 2.9.1.3. Подтягивание из виса (ю), виса лёжа (д) | 1 |
| 2.9.1.4. Подтягивание из виса (ю), виса лёжа (д) | 1 |
| 2.9.1.5. Подтягивание из виса (ю), виса лёжа (д) | 1 |
| 2.9.1.6. Подтягивание из виса (ю), виса лёжа (д) | 1 |
| **Тема 3.1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста** | **Содержание учебного материала** | **3** |
| 3.1.1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилактические методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования. |  |  |
| **3.1.1.1.** Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | 2 | 1 |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся** |  | 1 |
| 3.1.1. Уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности, применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний | 1 |  |
| **Тема 3.2.**  **Атлетическая гимнастика** | **Содержание учебного материала** | **21** |  |
| 3.2.1.Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки. Упражнения на тренажёрах для развития основных мышечных групп.  Упражнения с гантелями, штангой, гирей. Техника выполнения упражнений, методы регулирования нагрузки, изменение веса, количества повторений .Комплексы упражнений для развития определённых мышечных групп. |  | 1 |
| **Практические занятия** | **14** |  |
| 3.2.1.1. ТБ на занятиях атлетической гимнастикой, влияние упражнений на телосложение, обучение комплексу упражнений с гантелями. | 2 |
| 3.2.1.2. Обще развивающие упражнения, комплекс упражнений с гантелями, ознакомление с упражнениями на тренажёрах. | 2 |
| 3.2.1.3. Обще развивающие упражнения для укрепления мышц пресса спины, рук, упражнения на тренажёрах. | 2 |
| 3.2.1.4. Обще развивающие упражнения, комплекс упражнений с гирей 16кг, подтягивание из виса. | 2 |
| 3.2.1.5.Общеразвивающие упражнения, комплекс упражнений с гирей 16кг, упражнения на тренажёрах, подтягивание, поднимание туловища лёжа на спине. | 2 |
| 3.2.1.6. Обще развивающие упражнения на тренажёрах | 2 |
| 3.2.1.7. Выполнение учебных норм по атлетической гимнастике, пресс, отжимания | 2 |
| 1.На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений.  2.На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.  3.На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп.  - воспитание силовых способностей  - воспитание силовой выносливости  - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой.  4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду гимнастики. |  |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся** | **7** |
| 3.2.1.1. Комплекс упражнений с гантелями | 1 |
| 3.2.1.2. Комплекс упражнений с гантелями | 1 |
| 3.2.1.3. Комплекс упражнений с гантелями | 1 |
| 3.2.1.4. Комплекс упражнений с гантелями | 1 |
| 3.2.1.5. Комплекс упражнений с гантелями | 1 |
| 3.2.1.6. Комплекс упражнений с гантелями | 1 |
| 3.2.1.7. Комплекс упражнений с гантелями | 1 |
| **Тема 3.3.**  **Лёгкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | **27** |
| 3.3.1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места, разбега согнув ноги. Метание гранаты 500 гр (д), 700 гр (ю), Кросс 2000м (д), 3000м (ю) |  | 2 |
| **Практические занятия** | **18** |  |
| 3.3.1.1.ТБ на уроках по лёгкой атлетике совершенствование технике бега на короткие дистанции 30-60-100м, прыжковые упражнения | 2 |
| 3.3.1.2.Совершенствование технике бега на средние дистанции 500м, прыжки в длину с места, с разбега. | 2 |
| 3.3.1.3.Совершенствование техники бега на средние дистанции 1000м, метание теннисного мяча | 2 |
| 3.3.1.4.Совершенствование техники метания гранаты, прыжковые упражнения, бег 1000 м б/у времени. | 2 |
| 3.3.1.5.Совершенствование техники метания гранаты, прыжки в длину, с разбега, с места | 2 |
| 3.3.1.6.Совершенствование техники бега на длинные дистанции бег 2000м (д) 3000м (ю) метание гранаты. | 2 |
| 3.3.1.7.Совершенствование техники бега на дистанцию 2000м (д) 3000м (ю) на результат. | 2 |
| 3.3.1.8.Выполнение учебных норм по лёгкой атлетике в беге, прыжках, метании. | 2 |
| 3.3.1.9. Выполнение учебных норм в беге, прыжках, метании, тест №2, зачётное занятие | 2 |
| Практические занятия по лёгкой атлетике.   1. На каждом занятии планируется решение задач по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:   -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.  -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.  -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.  -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. |  |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 2.7.** | **9** |
| 3.3.1.1.Кросс 2000 м в сочетании с ходьбой | 1 |
| 3.3.1.2. Кросс 2000 м в медленном темпе | 1 |
| 3.3.1.3. Кросс 2000 м в медленном темпе | 1 |
| 3.3.1.4. Кросс 2000 м в медленном темпе | 1 |
| 3.3.1.5. Кросс 2000 м в среднем темпе | 1 |
| 3.3.1.6. Кросс 2000 м в среднем темпе | 1 |
| 3.3.1.7. Кросс 2000 м в среднем темпе | 1 |
| 3.3.1.8. Кросс 2000 м на время | 1 |
| 3.3.1.9. Кросс 2000 м на время | 1 |
| **Итого за 2 семестр: 66 часов, практических занятий 59 часов, теоретических занятий 7 часов, (33 ч. максимальной нагрузки), (индивидуальные консультации 2ч)** | |  |
| **Всего** | | **175** |

# 

# 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

**Спортивное оборудование:**

* баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты баскетбольные, кольца баскетбольные, ворота, сетки, стойки, антенны; ракетки для игры в настольный теннис;
* оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений,
* оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
* гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

**Для занятий лыжным спортом:**

* лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
* учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
* лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.)..

**Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

# 3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

**Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования –М.: Издательский центр «Академия», 2010.-272с
2. Решетников Н.В. Кислицын Ю.Л. Учебник для студентов учреждений сред. Проф. Образования-М.; «Академия» 2012.-176 с

**Дополнительные источники:**

1. Аэробика- идеальная фигура: методические рекомендации/ Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендатов.- Тамбов : Изд-во Тамб. гос техн. Ун-та,2008-44 с.;
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации.- Владивосток: Изд-во МГУ им. Адм. Г.И. Невельского, 2009.- 47 с.;
3. Физическая культура и самообразование учащихся учебных заведений: методические рекомендации.- Мичуринск: Изд-во МичГАУ,2008.- 66 с.;
4. Жмулин А.В., Масягина Н.В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых- Федеральных государственных образовательных стандартов (Текст)- М.Ж издательство «Прометей» МПГУ-2010 стр.11-13.

**Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики http://sport.mistm. gov. ru
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http:// /mossport. ru

# 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов учебной дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, а так же выполнения учебных контрольных нормативов по различным разделам программы с учётом информационных особенностей обучающихся

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен  **знать/понимать**:   * влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; * способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; * правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | Формы контроля обучения:  – практические задания по работе с информацией  – домашние задания проблемного характера  - ведение календаря самонаблюдения.  Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. |
| **уметь**:  выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;   * выполнять простейшие приемы самомассажа; * проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; * преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; * выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки; * осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; * выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;   **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для:   * повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; * подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; | **Методы оценки результатов:**  - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;  - тестирование в контрольных точках.  **Лёгкая атлетика**.  1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):  бега на короткие, средние, длинные дистанции;  прыжков в длину с места, разбега, в высоту ,метание мяча, гранаты  Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.  **Спортивные игры.**  Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)  Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм  Оценка выполнения студентом функций судьи.  Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.  **Атлетическая гимнастика**  Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов упражнений с гирей 16кг, штангой.  Самостоятельное проведение фрагмента занятия, или занятия.  **Лыжная подготовка.**  Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. |

Контроль формируемых общих компетенций

|  |  |
| --- | --- |
| **Формируемые общие компетенции** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| ОК. 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество | Анализ результатов наблюдения за деятельностью студентов при выполнении физических упражнений. Результаты принятых решений при выполнении технико-тактических действий поставленной преподавателем задачи в игре баскетбол, волейбол |
| ОК.6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями | Анализ результатов наблюдения за деятельностью студентов в процессе проведения соревнований по баскетболу, волейболу, футболу |
| ОК.8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации | Проверка самостоятельной работы обучающихся при выполнении домашних заданий |
| ОК.10. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности | Анализ результатов техники выполнения упражнений по различным видам спорта |

## ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

* Уметь определить 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 составить 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 избранных видов.
* Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
* 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 определить 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).

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**

**ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

| **№**  **п/п** | **Физические способности** | **Контрольное**  **упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **Оценка** | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Скоростные | Бег  30 м, с | 16-  17 | 4,4 и  выше  4,3 | 5,1–4,8  5,0–4,7 | 5,2 и ниже  5,2 | 4,8 и  выше  4,8 | 5,9–5,3  5,9–5,3 | 6,1 и ниже 6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3×10 м, с | 16-  17 | 7,3 и  выше  7,2 | 8,0–7,7  7,9–7,5 | 8,2 и ниже  8,1 | 8,4 и  выше  8,4 | 9,3–8,7  9,3–8,7 | 9,7 и ниже 9,6 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16-  17 | 230 и  выше  240 | 195–210  205–220 | 180 и ниже  190 | 210 и  выше  210 | 170–190  170–190 | 160 и ниже  160 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный  бег, м | 16-  17 | 1500 и выше  1500 | 1300–1400  1300–1400 | 1100  и ниже  1100 | 1300 и выше  1300 | 1050–1200  1050–1200 | 900 и ниже  900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16-  17 | 15 и  выше  15 | 9–12  9–12 | 5 и  ниже  5 | 20 и  выше  20 | 12–14  12–14 | 7 и ниже  7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16-  17 | 11 и  выше  12 | 8–9  9–10 | 4 и  ниже  4 | 18 и выше  18 | 13–15  13–15 | 6 и ниже  6 |

. **ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ**

**ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 3000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 1. Бег на лыжах 5 км (мин, с) | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м (мин, с) | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 1. Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 1. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 1. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 1. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:   – утренней гимнастики;  – производственной гимнастики;  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

# ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 2000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 1. Бег на лыжах 3км (мин, с) | 19.00 | 21,00 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м (мин, с) | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 1. Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 1. Приседание на одной ноге,   опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 1. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 1. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:   – утренней гимнастики  – производственной гимнастики  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**Разработчик:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ГБПОУ ИО «АПЭТ» | преподаватель | С.А. Подкаменный |
| *место работы* | *занимаемая должность* | *инициалы, фамилия* |

**Рецензенты:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ГБПОУ ИО «АПЭТ» |  |  |
| *место работы* | *занимаемая должность* | *инициалы, фамилия* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| *место работы* | *занимаемая должность* | *инициалы, фамилия* |