рабочая программа

общеобразовательной учебной дисциплины

**физическая культура**

для профессий

технического и социально-экономического

профилей

Нижний Тагил

2015

|  |  |
| --- | --- |
| Согласована с руководителем физвоспитания | Утверждена заместителем директора по учебной работе |
| Долгоруковой О. Н.«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015г. | Зам. Директора по УР:А. А. Турова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015г. |

Основой для разработки данной рабочей программы является программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» Бишаевой А. А. для профессиональных образовательных организаций, рекомендованная Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») 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 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»).

|  |  |
| --- | --- |
| Разработчик: | О. Н. Долгорукова, преподаватель физического воспитания первой квалификационной категории ГАПОУ СО «НТГМК» |

СОДЕРЖАНИЕ

[1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4](#_Toc471973673)

[2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 9](#_Toc471973678)

[3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 21](#_Toc471973680)

[4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 24](#_Toc471973684)

[Приложение 1 28](#_Toc471973686)

[Приложение 2 29](#_Toc471973687)

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при получении среднего общего образования, значимость данного общего образования для профессиональной деятельности и успешной социализации.

Программа составлена с учетом положений системно-деятельностного подхода: по всем изучаемым темам предусмотрены практические работы и внеаудиторные самостоятельные задания, позволяющие сформировать практические умения, общие компетенции.

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» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

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 обучающихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает обучающихся 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 обучающихся 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 обучающихся к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности 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 обучающимися значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

**Практическая часть** предусматривает организацию учебно-методических иучебно-тренировочных занятий.

В профильную составляющую программы включено профессионально направленное содержание, необходимое для усвоения профессиональной образовательной программы, формирования у обучающихся профессиональных компетенций.

Профессиональная направленность в изучении дисциплины обеспечивается отбором профессионального значимого учебного материала и его структурирования на основе межпредметных связей.

Профильное изучение дисциплины обеспечивается выполнением обучающимися практических заданий, подобранных преподавателем с учетом профессиональной деятельности, выполнением индивидуальных заданий, а также самостоятельного изучения дополнительного профессионально значимого материала.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у обучающихся 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; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

* 1. **Область применения программы**

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ подготовки специалистов среднего звена.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» является частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования: программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих (ППКРС).

Содержание программы соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры с учетом профиля профессионального образования, специфики получаемой профессии среднего профессионального образования.

**1.2 Место учебной дисциплины в учебном плане**

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования: программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) и изучается как базовая учебная дисциплина при освоении профессий СПО технического и социально-экономического профилей.

**1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины**

В программу учебной дисциплины «Физическая культура» включено содержание, направленное на формирование у обучающихся компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих (ППКРС).

Содержание программы направлено 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.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

**личностных**

* + готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
	+ сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
	+ потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
	+ приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
	+ формирование личностных, ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
	+ готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
	+ способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
	+ способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
	+ формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
	+ принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
	+ умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
	+ патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
	+ готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных**

* + способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
* готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
* освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
	+ готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
	+ формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
	+ умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных**

* умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
* владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
* владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
* владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ.

**1.4 Рекомендуемое количество часов**

На освоение рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессий технического и социально-экономического профиля предусмотрено:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося - 256 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки - 171 часов;

- внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося - 85 часов.

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

**2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Всего** | **Семестр** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| Максимальная учебная нагрузка  | **256** | **72** | **85** | **66** | **33** |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка  | **171** | 48 | 57 | 44 | 22 |
| В том числе практические работы |  | 44 | х | 42 | х |
| Внеаудиторная самостоятельная работа | **85** | **24** | **28** | **22** | **11** |
| Форма промежуточной аттестации |  | **зачет** | **диф.зачет** | **зачет** | **диф.зачет** |

**2.2 Тематическое планирование**

| **Наименование разделов и тем** | **Количество часов** |
| --- | --- |
| **Максим. нагрузка** | **Аудит.****занятия** | **В т. ч. практич.****занятия** | **Внеаудит.****самост. работа** |
| **1 курс 1 семестрРаздел I.Теоретическая часть** | **3** | **2** | **---** | **1** |
| Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | 3 | 2 |  | 1 |
| **Раздел II. Практическая часть.****Учебно-методические занятия** | **3** | **2** | **2** | **1** |
| Тема 2.1 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции  | 3 | 2 | 2 | 1 |
| **Раздел III. Практическая часть.** **Учебно-тренировочные занятия** | **66** | **44** | **44** | **22** |
| **Подраздел 3.1 Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка** | **27** | **18** | **18** | **9** |
| Тема 3.1.1 Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 3.1.2 Стартовый разгон, финиширование | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 3.1.3 Челночный бег | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 3.1.4 Бег 100м | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 3.1.5 Эстафетный бег 4х100 | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 3.1.6 Эстафетный бег 4х400 | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 3.1.7 Кроссовая подготовка | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 3.1.8 Бег 400 м | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 3.1.9 Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) | 3 | 2 | 2 | 1 |
| **Подраздел 3.2 Спортивные игры. Баскетбол** | **12** | **8** | **8** | **4** |
| Тема 3.2.1 Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила игры, правила соревнований, жесты судей | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 3.2.2 Броски мяча в корзину | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 3.2.3 Приёмы овладения мячом | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 3.2.4 Игра по правилам | 3 | 2 | 2 | 1 |
| **Подраздел 3.3 Виды спорта. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах** | **15** | **10** | **10** | **5** |
| Тема 3.3.1 Техника безопасности занятий, страховка во время выполнения упражнений | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 3.3.2 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп со штангой, гирей | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 3.3.3 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 3.3.4 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с амортизаторами из резины | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 3.3.5 Круговой метод тренировки косых мышц и мышц брюшного пресса | 3 | 2 | 2 | 1 |
| **Подраздел 3.4 Спортивные игры. Волейбол** | **12** | **8** | **8** | **4** |
| Тема 3.4.1 Техника безопасности на уроках волейбола. Правила игры, правила соревнований, жесты судей | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 3.4.2 Передача мяча, подача мяча | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 3.4.3 Стойки, перемещения | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 3.4.4 Игра в волейбол. Зачет | 3 | 2 | 2 | 1 |
|  **1 курс 2 семестрРаздел IV. Теоретическая часть** | **6** | **4** | **---** | **2** |
| Тема 4.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 3 | 2 |  | 1 |
| Тема 4.2 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 3 | 2 |  | 1 |
| **Раздел V. Практическая часть. Учебно-методические занятия** | **3** | **2** | **2** | **1** |
| Тема 5.1 Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами иметодами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. | 3 | 2 | 2 | 1 |
| **Раздел VI. Практическая часть.** **Учебно-тренировочные занятия** | **76** | **51** | **51** | **25** |
| **Подраздел 6.1 Лыжная подготовка** | **21** | **14** | **14** | **7** |
| Тема 6.1.1 Техника безопасности на уроках лыжной подготовки  | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 6.1.2 Разновидности лыжных ходов | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 6.1.3 Элементы тактики лыжных гонок | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 6.1.4 Преодоление спусков | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 6.1.5 Преодоление подъемов | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 6.1.6 Переход с одного хода на другой | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 6.1.7 Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и 10 км (юноши) | 3 | 2 | 2 | 1 |
| **Подраздел 6.2 Гимнастика** | **30** | **20** | **20** | **10** |
| Тема 6.2.1 Техника безопасности на уроках гимнастики.  | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 6.2.2 Страховка, ее виды. Страховка на снарядах | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 6.2.3 Упражнения на перекладине | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 6.2.4 Акробатика | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 6.2.5 Упражнения в паре | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 6.2.6 Упражнения с гантелями, набивными мячами | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 6.2.7 Упражнения со скамьей и скакалкой | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 6.2.8 Общеразвивающие упражнения | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 6.2.9Упражнения на бревне (девушки) и параллельных брусьях (юноши)  | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 6.2.10 Акробатические упражнения | 3 | 2 | 2 | 1 |
| **Подраздел 6.3 Виды спорта. Элементы единоборства** | **25** | **17** | **17** | **8** |
| Тема 6.3.1 Техника безопасности на уроках единоборства. Приёмы самостраховки | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 6.3.2 Приёмы борьбы лёжа и стоя | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 6.3.3 Учебная схватка | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 6.3.4 Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников» | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 6.3.5 Разминка в единоборствах | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 6.3.6 Упражнения для развития ловкости борца | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 6.3.7 Овладение приёмами страховки | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 6.3.8 Самоконтроль при занятиях единоборствами. Правила соревнований по одному из видов единоборств | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 6.3.9 Гигиена борца, обувь и одежда. Дифференцированный зачет  | 1 | 1 | 1 |  |
| **Раздел VII. Теоретическая часть** | **3** | **2** | **---** | **1** |
| Тема 7.1 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии  | 3 | 2 |  | 1 |
| **Раздел VIII. Практическая часть.****Учебно-методические занятия** | **3** | **2** | **2** | **1** |
| Тема 8.1 Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учётом профессиональной направленности | **3** | 2 | 2 | 1 |
| **Раздел IX. Практическая часть.** **Учебно-тренировочные занятия** | **60** | **40** | **40** | **20** |
| **Подраздел 9.1 Спортивные игры. Футбол** | **27** | **18** | **18** | **9** |
| Тема 9.1.1 Техника безопасности на уроках футбола. Удар по мячу средней частью подъёма ноги | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 9.1.2 Удары головой на месте и в прыжке | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 9.1.3 Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 9.1.4 Техника игры вратаря | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 9.1.5 Тактика нападения | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 9.1.6 Тактика защиты | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 9.1.7 Игра по упрощённым правилам  | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 9.1.8 Игра по правилам | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 9.1.9 Соревнования по мини-футболу | 3 | 2 | 2 | 1 |
| **Подраздел 9.2 Виды спорта. Спортивная аэробика** | **9** | **6** | **6** | **3** |
| Тема 9.2.1 Правила спортивной аэробики | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 9.2.2 Элементы спортивной аэробики | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 9.2.3 Танцевальные композиции | 3 | 2 | 2 | 1 |
| **Подраздел 9.3 Плавание** | **24** | **16** | **16** | **8** |
| Тема 9.3.1 Техника безопасности на уроках плавания.  | 3 | 2 | 2 | 1 |
|  Тема 9.3.2 Упражнения для изучения брасса | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 9.3.3Упражнения для изучения кроля на груди и спине | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 9.3.4 Старт из воды | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 9.3.5 Старт с тумбочки | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 9.3.6 Плавание до 400 м | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 9.3.7 Элементы и игра в водное поло | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 9.3.8 Проплывание отрезка 50м вольным стилем с учетом времени. Зачет  | 3 | 2 | 2 | 1 |
| **Раздел X. Теоретическая часть** | **3** | **2** | **--** | **1** |
| Тема 10.1 Психолофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности  | 3 | 2 |  | 1 |
| **Раздел XI. Практическая часть.****Учебно-методические занятия** | **3** | **2** | **2** | **1** |
| Тема 11.1 Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении | 3 | 2 | 2 | 1 |
| **Раздел XII. Практическая часть.** **Учебно-тренировочные занятия** | **27** | **18** | **18** | **9** |
| **Подраздел 12.1 Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка**  | **27** | **18** | **18** | **9** |
| Тема 12.1.1 Техника кроссового бега | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 12.1.2 Кроссовый бег по пересечённой местности | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 12.1.3 Техника бега на 800 м | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 12.1.4 Техника бега на 1500 м | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 12.1.5 Бег с препятствиями | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 12.1.6 Бег 1000 м по нормативу 1 курса | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 12.1.7 Комплекс специальных беговых упражнений | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 12.1.8 Стартовая реакция. Стартовый разгон | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 12.1.9 Финиширование. Дифференцированный зачет | 3 | 2 | 2 | 1 |
| **ВСЕГО:** | **256** | **171** | **86** | **85** |

**2.3 Содержание учебной дисциплины**

**Раздел I. Теоретическая часть**

**Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО**

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.

**Внеаудиторная самостоятельная работа**

Подготовить сообщение «О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании».

**Раздел II. Практическая часть. Учебно-методические занятия**

**Тема 2.1 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции**

 Определение понятия «работоспособность», «утомление», «усталость». Внешние признаки утомления при физическом труде (окраска кожи, потливость, внимание, дыхание, самочувствие). Стадии физической работоспособности. Функциональная проба.

**Внеаудиторная самостоятельная работа**

Подготовить сообщение «Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена».

**Раздел III. Практическая часть. Учебно-тренировочные занятия.**

**Подраздел 3.1 Лёгкая атлетика**

**Тема 3.1.** **1Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт**

 Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Выполнение команды «На старт». Выполнение команды «Внимание». Выполнение команды «Марш» Ошибки, допускаемые при низком старте. Бег по дистанции.

**Тема 3.12. Стартовый разгон, финиширование**

 Отталкивание. Первые шаги разгона. Увеличение скорости. Правильная постановка стопы. Створ финиша. Что такое «бросок грудью»?

**Тема 3.1.3 Челночный бег**

 Что такое челночный бег, его значимость для подготовки спортсменов. Виды челночного бега.

**Тема 3.1.4 Бег 100м**

 Нормативы бега на 100м. Бег по дистанции. Обсуждение ошибок.

**Тема 3.1.5. Эстафетный бег 4х100**

 Техника эстафетного бега 4х100. Бег по дистанции. Техника передачи эстафетной палочки. Пробегание отрезков.

**Тема 3.1.6. Эстафетный бег 4х400**

 Техника бега 4х400. Бег по дистанции. Бег в команде.

**Тема 3.1.7 Кроссовая подготовка**

 Кросс по пересеченной местности. Его разновидности. Правила проведения соревнований. Бег по пересеченной местности 5-6 км.

**Тема 3.1.8 Бег 400м**

 Техника бега на 400 м. Старт. Бег по дистанции. Финиширование. Бег 400м по нормативу 1 курса

**Тема 3.1.9 Бег 2000м (девушки), 3000м (юноши)**

 Техника бега на 3000 м., 2000 м. Старт. Бег по дистанции. Финиширование. Бег 3000м (юноши), 2000 м (девушки) по нормативу 1 курса.

**Внеаудиторная самостоятельная работа**

 Участие в соревнованиях, подготовка к выполнению нормативов ГТО, выполнение индивидуальных заданий подготовка докладов, рефератов по заданным темам.

**Подраздел 3.2 Спортивные игры. Баскетбол**

**Тема 3.2.1 Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила игры, правила соревнований, жесты судей.**

 Изучение правил игры в баскетбол. Изучение жестов судей. Практика судейства игр.

**Тема 3.2.2. Броски мяча в корзину**

 Вращение мяча. Траектория полёта мяча. Виды бросков и их техника.

**Тема 3.2.3 Приёмы овладения мячом**

 Стойки. Передвижения. Техника овладения мячом. Моменты при передвижениях защитника.

**Тема 3.2.4 Игра по правилам**

 Игра с элементами соревновательного эффекта. Ведение протокола соревнований.

**Внеаудиторная самостоятельная работа**

 Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции баскетбола, выполнение индивидуальных заданий подготовка докладов, рефератов по заданным темам.

 **Подраздел 3.3 Виды спорта. Атлетическая гимнастика**

**Тема 3.3.1** **Техника безопасности занятий, страховка во время выполнения упражнений**

 Что такое сила? Основные мышечные группы. Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. Правила дыхания при работе упражнений с отягощениями. Страховка, ее виды. Правильность выполнения страховки

**Тема 3.3.2 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп со штангой, гирей**

 Разновидности комплектующих для сборной штанги. Классификации блинов и грифов. Гиря. Ее разновидности. Подбор упражнений со штангой и гирей на разные группы мышц. Составление кругового метода тренировки. Подбор упражнений для круговой тренировки и их выполнение.

**Тема 3.3.3 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями**.

 Гантели и их разновидности. Подбор упражнений с гантелями на разные группы мышц. Составление кругового метода тренировки. Подбор упражнений для круговой тренировки и их выполнение.

**Тема 3.3.4 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с амортизаторами из резины**

 Набор примерных упражнений с амортизаторами из резины. Составление кругового метода тренировки. Подбор упражнений для круговой тренировки и их выполнение.

**Внеаудиторная самостоятельная работа**

 Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, подготовка наглядных пособий и рефератов

 **Подраздел 3.4 Спортивные игры. Волейбол**

**Тема 3.4.1 Техника безопасности на уроках волейбола**. **Правила игры, правила соревнований, жесты судей.**

 Изучение правил игры в волейбол. Изучение жестов судей. Практика судейства игр.

**Тема 3.4.2 Передача, подача мяча**

 Виды передач и подач волейболиста. Техника подач. Техника передач. Основные ошибки.

**Тема 5.3. Нападающий удар**

 Техника нападающего удара. Разбег и короткий удар. Типичные ошибки.

**Тема 3.4.3 Стойки. Перемещения.**

 Стойки и перемещения волейболиста. Виды стоек. Техника перемещений.

**Тема 3.4.4 Соревнования по волейболу. Зачет.**

 Соревнования по волейболу среди 1-х курсов. Зачетные упражнения пол волейболу.

**Тема 3.4.5 Зачет**

 Выполнение зачетных упражнений

**Внеаудиторная самостоятельная работа**

 Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции волейбола.

**Раздел IV Теоретическая часть**

**Тема 4.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Самоконтроль. Дневник самоконтроля. Гигиена самостоятельных занятий.

**Тема 4.2 Психофизиологические основы учебного и производственного труда**

 Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.

**Внеаудиторная самостоятельная работа**

 Подготовить сообщение «Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности»

**Раздел V. Практическая часть. Учебно-методические занятия**

**Тема 5.1.Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.**

 Комплексы упражнений для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения.

**Внеаудиторная самостоятельная работа**

 Составить комплекс утренней и производственной гимнастики (заранее оговорить вид труда), комплексов упражнений для профилактики различных заболеваний.

**Раздел VI. Практическая часть. Учебно-тренировочные занятия.**

 **Подраздел 6.1Лыжная подготовка**

**Тема 6.1.1 Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.**

 Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Меры безопасности обращения с лыжным инвентарем.

**Тема 6.1.2 Разновидности лыжных ходов**

 Классификация лыжных ходов. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни

**Тема 6.1.3 Элементы тактики лыжных гонок**

 Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.

**Тема 6.1.4 Преодоление спусков**

 Техника преодоления спусков. Разновидности прохождения спуска.

**Тема 6.1.5 Преодоление подъемов**

 Техника преодоления подъемов. Разновидности прохождения подъемов.

**Тема 6.1.6 Переход с одного хода на другой**

 Взаимосвязь лыжных ходов в зависимости от дистанции. Плавный переход одного хода на другой.

**Тема 6.1.7 Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 10 км (юноши)**

 Прохождение дистанции не на скорость до 5км у девушек и до 10 км у юношей.

**Внеаудиторная самостоятельная работа**

 Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции лыжных гонок.

**Подраздел 6.2 Гимнастика**

**Тема 6.2.1Техника безопасности на уроках гимнастики.**

 Техника проведения безопасности на уроках гимнастики на снарядах. Страховка. Ее виды.

**Тема 6.2.2 Страховка, ее виды. Страховка на снарядах**

 Классификация страховки. Страховка в парах, страховка на снарядах.

**Тема 6.2.3 Упражнения на перекладине**

 Комплекс упражнений на высокой перекладине. Выполнение комбинаций из 3-4 элементов.

**Тема 6.2.4 Акробатика**

 Комплекс акробатических упражнений на матах. Связки акробатических упражнений.

**Тема 6.2.5 Упражнения в паре**

 Комплекс упражнений с партнером на гимнастических матах, у шведской стенки, с гимнастической скамьёй.

 **Тема 6.2.6 Упражнения с гантелями, набивными мячами**

 Комплекс, подобранных упражнений с гантелями и набивными мячами весом 3кг и 5кг

**Тема 6.2.7 Упражнения со скамьей и скакалкой**

Комплекс, подобранных упражнений с гимнастической скамьей и с гимнастической скакалкой.

**Тема 6.2.8 Общеразвивающие упражнения**

 Характеристика общеразвивающих упражнений. Классификация общеразвивающих упражнений.

**Тема 6.2.9 Упражнения на бревне (девушки), параллельных брусьях (юноши)**

 Комплекс упражнений для девушек на бревне и параллельных брусьях у юношей.

**Тема 6.2.10 Акробатические упражнения**

 Комплекс упражнений на гимнастических матах: кувырки, стойка на голове, стойка на руках и др.

**Внеаудиторная самостоятельная работа**

 Выполнение индивидуальных заданий. Составить комплекс разминочной гимнастики

**Подраздел 6.3 Виды спорта. Элементы единоборства**

**Тема 6.3.1Техника безопасности на уроках единоборства. Приёмы самостраховки**

 Примерная инструкция по технике безопасности на уроках единоборств. Существующие приёмы самостраховки. Типичные ошибки.

**Тема 6.3.2 Приёмы борьбы лёжа и стоя**

 Комбинации из приемов борьбы лежа и стоя. Защиты при борьбе лёжа и стоя. Переходы от борьбы стоя к борьбе лёжа и наоборот.

**Тема 6.3.3 Учебная схватка**

 Схватки в парах со сменой партнёра.

**Тема 6.3.4 Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников»**

 Правила игр «Сила и ловкость», «Борьба всадников». Игра в командах.

**Тема 6.3.5 Разминка в единоборствах**

 Упражнения, входящие в разминку борца. Разогревающие средства, мази

**Тема 6.3.6 Упражнения для развития ловкости борца**

 Комплекс упражнений, повышающий и развивающий ловкость спортсмена. Виды специального спортинвентаря.

**Тема 6.3.7 Овладение приёмами страховки**

 Изучение приёмов страховки и помощи. Ошибки при страховке. Страховка друг друга.

**Тема 6.3.8 Самоконтроль при занятиях единоборствами. Правила соревнований по одному из видов единоборств**

 Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений - тестов для оценки физического состояния организма и физической подготовленности

 Правила единоборств. Виды боевых искусств. Разборка правил соревнований любого единоборства по выбору.

**Тема 6.3.9 Гигиена борца, обувь и одежда**

##  Требования к питанию спортсменов и к основному спортивному сооружению. Система подготовки спортсмена. Гигиеническая характеристика борьбы. Распорядок дня и его оценка. Гигиена спортивной одежды и обуви, уход за ними. Комплекс упражнений, выполняющих на оценку

**Внеаудиторная самостоятельная работа**

 Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, рефератов, проектов, посещение секций единоборств.

 **Раздел VII. Теоретическая часть**

**Тема 7.1 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии**

 Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.

**Внеаудиторная самостоятельная работа**

 Подготовить сообщение «Комплекс упражнений для тучных людей»

 **Раздел VIII. Практическая часть. Учебно-методические занятия**

**Тема 8.1 Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учётом профессиональной направленности.**

 Двигательная активность человека. Индивидуальная оздоровительная программа «Здоровый образ жизни»

**Внеаудиторная самостоятельная работа**

 Подготовить сообщение «Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности»

**Раздел IX. Практическая часть. Учебно-тренировочные занятия.**

**Подраздел 9.1 Футбол**

**Тема 9.1.1** **Техника безопасности на уроках футбола. Удар по мячу средней частью подъёма ноги**

 Техника удара по мячу. Основные ошибки. Советы, правила. Постановка ног.

**Тема 9.1.2 Удары головой на месте и в прыжке**

 Техника удара головой. Остановки мяча. Замах в прыжке. Основные ошибки.

**Тема 9.1.3 Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча**

 Остановка мяча грудью. Упражнения для обучения. Виды отбора мяча. Разбор типичных ошибок при выполнении остановок.

**Тема 9.1.4 Техника игры вратаря**

 Техника игры вратаря. Ловля мяча. Отбивание мяча. Перевод мяча. Отбивание мяча. Классификация приёмов техники игры вратаря

**Тема 9.1.5 Тактика нападения**

 Действие без мяча. Отвлечение соперника. Действие с мячом. Удар по воротам.

**Тема 9.1.6 Тактика защиты**

 Действия против игрока без мяча. Действия против игрока с мячом. Противодействие передаче.

**Тема 9.1.7 Игра по упрощённым правилам**

 Подвижные игры, подводящие к основной игре.

**Тема 9.1.8 Игра по правилам**

 Двусторонняя игра в футбол по правилам соревнований. Практика судейства

**Тема 9.1.9 Соревнования по мини-футболу**

 Участие в соревнованиях по мини-футболу среди 1-х курсов

**Внеаудиторная самостоятельная работа**

 Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции футбола, выполнении рефератов и сообщений.

 **Подраздел 9.2 Виды спорта. Спортивная аэробика**

**Тема 9.2.1 Правила спортивной аэробики**

 Правила соревнований по спортивной аэробике. Требования к судейству. Шкала оценок

**Тема 9.2.2 Элементы спортивной аэробики**

 Статическая и динамическая сила, равновесия, повороты, прыжки-скачки, махи, гибкость.

**Тема 9.2.3 Танцевальные композиции**

 Связки танцевальных упражнений под музыку

 **Подраздел 9.3 Плавание**

**Тема 9.3.1 Техника безопасности на уроках плавания.**

Изучение техники безопасности на уроках плавания

**Тема 9.3.2 Упражнения для изучения брасса**

 Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнения для изучения дыхания и работы руками. Упражнения для изучения общего согласования движений.

**Тема 9.3.3 Упражнения для изучения кроля на груди и спине**

 Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнения для изучения дыхания и работы руками. Упражнения для изучения общего согласования движений.

**Тема 9.3.4 Старт из воды**

 Изучения старта из воды

**Тема 9.3.5 Старт с тумбочки**

 Техника старта с тумбочки, его 7 фаз.

**Тема 9.3.6. Плавание до 400 м**

 Свободное проплывание отрезка до 400 м любым из видов плавания.

**Тема 9.3.7 Элементы и игра в водное поло**

 Правила игры в водное поло. Игра в командах.

**Тема 9.3.8 Проплывание отрезка 50м. вольным стилем с учетом времени. Зачет**

 Проплыть отрезок 50м вольным стилем с учетом норматива 1 курса.

**Тема 9.3.9 Зачет**

 Выполнение зачетных упражнений

**Внеаудиторная самостоятельная работа**

 Участие в соревнованиях, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции плавания. Подготовка к нормам ГТО.

**Раздел X. Теоретическая часть**

**Тема 10.1 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

 Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.

**Внеаудиторная самостоятельная работа**

 Подготовить сообщение «Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности»

**Раздел XI. Практическая часть. Учебно-методические занятия**

**Тема 11.1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении**

 Массаж, как средство восстановления после физической и умственной нагрузки. Основные виды массажа.

**Внеаудиторная самостоятельная работа**

 Повторение основных видов массажа, самомассажа. Демонстрация друг на друге.

**Раздел XII. Практическая часть. Учебно-тренировочные занятия.**

**Подраздел 12.1 Лёгкая атлетика**

**Тема 12.1.1 Техника кроссового бега**

 Бег по дистанции. Распределение сил по дистанции. Финиширование

**Тема 12.1.2 Кроссовый бег по пересеченной местности**

 Виды бега по пересеченной местности. Специальная обувь. Преодоление препятствий. Бег с горы. Бег в гору.

**Тема 12.1.3 Техника бега на 800м**

 Бег по дистанции. Распределение сил по дистанции. Финиширование

**Тема 12.1.4 Техника бега на 1500 м.**

 Бег по дистанции. Распределение сил по дистанции. Финиширование

**Тема 12.1.5 Бег с препятствиями**

 Виды бега с препятствиями. Виды препятствий. Бег по дистанции

**Тема 12.1.6 Бег 1000 м по нормативу 1 курса**

 Техника бега на 1000 м. Старт. Бег по дистанции. Финиширование. Бег 1000м по нормативу 1 курса.

**Тема 12.1.7 Комплекс специальных беговых упражнений**

 Изучение специальных разминочных упражнений бегуна

**Тема 12.1.8 Стартовая реакция. Стартовый разгон**

 Тактические хитрости бегуна. Упражнения, развивающие стартовую реакцию. Стартовый разгон.

**Тема 12.1.9 Финиширование.**

 Финиширование разных дистанций. «Бросок грудью» Зачетные упражнения

**Тема 12. 1.10** **Дифференцированный зачет**

 Выполнение упражнений на оценку

**Внеаудиторная самостоятельная работа**

 Участие в соревнованиях, подготовка к выполнению нормативов ГТО, выполнение индивидуальных заданий, посещение секции легкой атлетики, выполнение сообщений и рефератов по теме «Легкая атлетика»

# **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины**

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, необходимые для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

* стенка гимнастическая;
* перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
* гимнастические скамейки;
* гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно);
* тренажеры для занятий атлетической гимнастикой**;**
* маты гимнастические;
* канат для перетягивания;
* скакалки;
* мячи набивные
* гантели, гиря 16 кг, блины разных весов
* секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
* кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные;
* стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи;
* ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей;
* колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные;
* нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур.

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования используются:

* тренажерный зал;
* лыжная база с лыжехранилищем;
* специализированные спортивные залы
* открытая спортивная площадка для занятий: баскетболом, волейболом, мини-футболом;

Для проведения учебно-методических занятий используется учебный кабинет со следующим оборудованием:

* посадочные места по количеству обучающихся;
* рабочее место преподавателя;
* персональный компьютер в сборе

**3.2 Информационное обеспечение учебной дисциплины**

**Рекомендуемая литература для обучающихся**

Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И.С. Барчукова. — М., 2010.

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В. Барчуковой. — М., 2011.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

**Рекомендуемая литература для преподавателей**

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 №145ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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».

Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов на Дону, 2010.

Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2010.

**Интернет-ресурсы**

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».) Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

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

**4.1 Методы оценки результатов освоения учебной дисциплины**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование раздела** | **Результаты освоения учебной дисциплины** |
| **Раздел 1.****Теоретическая часть** | Знание современного состояния физической культуры и спорта.Умение обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.Знание оздоровительных систем физического воспитания |
| **Раздел 2.** **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 |
| **Раздел 3.****Практическая часть.** **Учебно-тренировочные занятия.****Подраздел «Лёгкая атлетика»** | 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 4’100 м, 4’100 м; бега по прямой с различной скоростью, бега на 100м. |
| **Подраздел «Спортивные игры.** **Баскетбол»** |  Освоение основных игровых элементов.Знание правил соревнований по баскетболу.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 баскетболу. |
| **Подраздел «Виды спорта. Атлетическая гимнастика»** | Знание и умение грамотно использовать современные методики упражнений на тренажерах. Осуществление контроля и самоконтроля за состояние здоровья. Знание средств и методов при занятиях атлетической гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля. |
| **Подраздел «Спортивные игры.** **Волейбол»** | Освоение основных игровых элементов.Знание правил соревнований по волейболу.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 волейболу. |
| **Раздел 4.** **Теоретическая часть** | Умение обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знать самоконтроль и критерии его оценки, психофизиологические основы учебного и производственного труда |
| **Раздел 5.** **Практическая часть.** **Учебно-методические занятия** | Уметь составлять комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики. Знать упражнения для коррекции фигуры и для профилактики опорно-двигательного аппарата |
| **Раздел 6.** **Практическая часть.** **Учебно-тренировочные занятия.** **Подраздел «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 5 км (девушки) и до 10 км (юноши).Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях. |
| **Подраздел «Гимнастика»** | Освоение техники общеразвавающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения 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 |
| **Подраздел** **«Элементы единоборства»** | Уметь осуществлять приемы самостраховки, знать правила единоборств, виды боевых искусств, знатьтребования к питанию спортсменов и к основному спортивному сооружению, знать гигиенические характеристики видов единоборств, распорядок дня и его оценку, гигиену спортивной одежды и обуви и уход за ними  |
| **Раздел** **Теоретическая часть** | 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.Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплекте «готов к труду и обороне» (ГТО) |
| **Раздел** **Практическая часть.****Учебно-методические занятия** | Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. Знать основные приемы самомассажа и массажа |
| **Раздел** **Практическая часть** **Учебно-тренировочные занятия****Подраздел «Футбол»** | Освоение основных игровых элементов.Знание правил соревнований по футболу.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 футболу. |
| **Подраздел «Спортивная аэробика»** | Освоение правил соревнований по спортивной аэробике, отдельных элементов, умение повторять движения повторно и синхронно. Умение танцевать. |
| **Подраздел «Плавание»** | Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Освоение стартов, поворотов, ныряние ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Освоение элементом 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 |
| **Раздел** **Теоретическая часть** | Знать основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, методы повышения эффективности производственного труда. Уметь применять аутотренинг |
| **Раздел** **Практическая часть.** **Учебно-методические занятия** | Освоение методики массажа и самомассажа. Знать основные принципы и приемы массажа. Уметь делать массаж не менее 20 минут |
| **Раздел** **Практическая часть** **Учебно-тренировочные занятия****Подраздел «Легкая атлетика»** | Освоение бега на 1000м, 1500 м, 800м, кроссового бега по пересеченной местности, комплекса специальных беговых упражнений. Владение техникой стартовой реакции, стартового разгона, финиширования |

4.2 Оценка результатов освоения учебной дисциплины

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения** **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **усвоенные знания:** |  |
| - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств | Экспертная оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, деятельности обучающихся при выполнении практических упражнений |
| **освоенные умения:** |  |
| - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности | Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при выполнении практических упражнений |

# **Приложение 1**

**Оценка уровня физической подготовленности юношей**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** |
| **5** | **4** | **3** |
| Бег 3 000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б /вр |
| Бег на лыжах 5 км (мин, с) | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| Плавание 50 м (мин, с) | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз) на каждой ноге | 10 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (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 |

# **Приложение 2**

**Оценка уровня физической подготовленности девушек**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** |
| **5** | **4** | **3** |
| Бег 2 000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| Бег на лыжах 3000 м (мин, с) | 19,00 | 21,00 | б/вр |
| Плавание 50 м (мин, с) | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |