

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Филиал государственного автономного профессионального образовательного учреждения
Свердловской области «Карпинский машиностроительный техникум» г. Волчанск

УТВЕРЖДАЮ
ВРИО зав. филиалом ГАПОУ СО «КМТ»
Н.Э.Харитонова
г. Волчанск 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2017 г

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии: 43.01.09 «Повар, кондитер» и примерной программы по учебной дисциплине «Физическая культура». Приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 №1569 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта по профессии 43.01.09 Повар, кондитер» (зарегистрировано в Минюсте России 22 декабря 2016 г. N 44898) и примерной программы по дисциплине «Физическая культура» (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»).

Организация-разработчик: Филиал государственного автономного профессионального образовательного учреждения Свердловской области «Карпинский машиностроительный техникум» (далее - ГАПОУ СО «КМТ»)

Автор программы: Есаулкова Т.Ю., преподаватель Высшей квалификационной категории

Рассмотрена на заседании методического объединения филиала «КМТ»
Протокол № 1 от «31» августа 2017 года

Председатель МО Тимшина Тимшина Т.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	37
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	39
5. АТТЕСТАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ	41
6. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ	43

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии **43.01.09 Повар, кондитер** и примерной программы по учебной дисциплине «Физическая культура». Приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 №1569 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта по профессии 43.01.09 Повар, кондитер» (зарегистрировано в Минюсте России 22 декабря 2016 г. N 44898), (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

1.3. Содержание программы «Физическая культура» 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.

Результаты освоения учебной дисциплины

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

• личностных:

- Л1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- Л2 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;
- Л3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- Л4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- Л5 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;
- Л6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- Л7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- Л8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- Л9 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;
- Л10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- Л11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- Л12 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;
- **метапредметных:**
 - М1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
 - М2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
 - М3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
 - М4 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;
 - М5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
 - М6 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:**
 - ПР1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- ПР2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- ПР2 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- ПР3 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- ПР4 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).

В результате изучения дисциплины формируются общие компетенции, такие как:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки 171 час, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 час.

самостоятельная работа 5 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	171
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
теоретическое обучение	10
практические работы	161
Самостоятельная работа обучающегося	5
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	<i>1</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 1 курс.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Кол-во часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Введение	Содержание: Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».	1	2
Раздел 1	Основы физической культуры.	7	
	Практическое занятие №1: Изучить роль оздоровительных систем. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия.	1	1-2
	Практическое занятие №2: Предупреждение профессиональных заболеваний. Виды зарядок и разминок.	1	
	Практическое занятие №3: Предупреждение вредных привычек.	1	
	Практическое занятие №4: Изучение истории комплекса ГТО Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	
	Практическое занятие №5: Требования техники безопасности. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1	
	Практическое занятие №6: Мотивация самостоятельных занятий. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	1	
	Практическое занятие №7: Изучить показатели самоконтроля. Ведение дневника, показатели самоконтроля. Текущий контроль.	1	
Раздел 2	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	11	
	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости,		

	<p>быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Входной контроль.</p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 '100 м, 4' 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.</p> <p>Учебно – методические занятия.</p> <p>Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p>Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья).</p>		
	<p>Практическое занятие №8: Кроссовая подготовка.</p>	1	2-3
	<p>Практическое занятие №9: Прыжок в длину с разбега.</p>	1	
	<p>Практическое занятие №10: Выполнение метаний.</p> <p>Метание гранаты, мяча с разбега.</p>	1	
	<p>Практическое занятие №11: Бег 3000 метров.</p>	1	
	<p>Практическое занятие №12: Бег 100м. Контрольный норматив.</p> <p>Бег 100 метров с низкого старта. Выполнение контрольных нормативов.</p>	1	
	<p>Практическое занятие №13: Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1	
	<p>Практическое занятие №14: Кросс 1000метров. Текущий контроль.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов.</p>	1	
	<p>Практическое занятие №15: Развитие выносливости.</p>	1	
	<p>Практическое занятие №16: Круговая тренировка.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1	
	<p>Практическое занятие №17: Метание гранаты.</p>	1	
	<p>Практическое занятие №18: Прыжок в длину.</p>	1	

	Текущий контроль. Выполнение контрольных нормативов.		
	Самостоятельная работа №1: Подвести итог по уровню развития физических качеств. Подготовить план индивидуальной физической нагрузки исходя из возрастно-половых особенностей.	1	
Раздел 3	Спортивные игры	21 (20+1)	
Тема 3.1 Волейбол.	<p>Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.</p> <p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. . Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p>		
Тема 3.2 История спортивных игр.	Содержание: История возникновения. Правила игры. Техника безопасности игры Текущий контроль.	1	2-3
	Практическое занятие №19: Прием с подачи в зоне 3.	1	
	Практическое занятие №20: Верхняя прямая подача.	1	
	Практическое занятие №21: Нападающий удар.	1	
	Практическое занятие №22: Одиночное блокирование.	1	
	Практическое занятие №23: Учебно-тренировочная игра.	1	

	Практическое занятие №24: Учебно-тренировочная игра. Текущий контроль: Овладение приемами игры. Правила соревнований.	1	
Тема 3.2 Баскетбол	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам		2-3
	Практическое занятие №25: Ловля мяча. Ловля мяча после отскока от щита.	1	
	Практическое занятие №26: Штрафной бросок.	1	
	Практическое занятие №27: Передача мяча. Передача мяча одной рукой в движении.	1	
	Практическое занятие №28: Тактические действия в нападении.		
	Практическое занятие №29: Тактические действия в защите.	1	
	Практическое занятие №30: Учебно-тренировочная игра. Текущий контроль: Овладение приемами игры. Правила соревнований	1	
Тема 3.3 Настольный теннис.	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча с последующим нападением. Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.		
	Практическое занятие №31: Прием с подачи.	1	
	Практическое занятие №32: Верхняя прямая подача.	1	2-3
	Практическое занятие №33: Прием мяча.	1	
	Практическое занятие №34: Отбивание мяча.	1	
	Практическое занятие №35: Нападающий удар.	1	

	Практическое занятие №36: Подкручивание.	1	
	Практическое занятие №37: Учебно-тренировочная игра.	1	
	Практическое занятие №38: Учебно-тренировочная игра. Текущий контроль: Овладение приемами игры. Правила соревнований.	1	
Раздел 4	Лыжная подготовка Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	13(12+1)	2 2-3
Тема 4.1 История лыжного спорта.	Содержание: Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Оказание первой помощи при обморожениях. Развитие лыжного спорта в России. Основные качества лыжника. Влияние занятий лыжами на организм. Подбор и подготовка инвентаря.	1	
	Практическое занятие №39: Основные лыжные ходы.	1	
	Практическое занятие №40: Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции 2-3км.	1	
	Практическое занятие №41: Техника попеременного двухшажного хода.	1	
	Практическое занятие №42: Прохождение дистанции.	1	
	Практическое занятие №43: Совершенствование техники. Текущий контроль.	1	

	Практическое занятие №44: Техника одношажных ходов.	1	
	Практическое занятие №45: Интервальная тренировка.	1	
	Практическое занятие №46: Совершенствование техники.	1	
	Практическое занятие №47: Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции 3-5км.	1	
	Практическое занятие №48: Техника коньковых ходов.	1	
	Практическое занятие №49: Совершенствование техники.	1	
	Практическое занятие №50: Развитие специальной выносливости. Контрольный норматив. Текущий контроль.	1	
Раздел 5	Плавание.	6	
	Занятия позволяют обучающим повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплытие отрезков 25—100 м по 2—6 раз. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом и закрытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.		1

	Практическое занятие №51: Совершенствование способов плавания.	1	2-3
	Практическое занятие №52: Изучение и отработка стартов.	1	
	Практическое занятие №53: Обучение техники поворотов.	1	
	Практическое занятие №54: Спасение утопающего.	1	
	Практическое занятие №55: Отработка способов плавания.	1	
	Практическое занятие №56: Плавание на результат. Текущий контроль.	1	
Раздел 6	Гимнастика.	13	
	<p>Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>Ритмическая гимнастика Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.</p> <p>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.</p>		2-3

	<p>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</p> <p>Дыхательная гимнастика Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.</p> <p>Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений.</p> <p>Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).</p> <p>Техника безопасности. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.</p> <p>Использование методов самоконтроля.</p> <p>Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</p>		
	<p>Практическое занятие №57: Развитие мышц ног.</p> <p>Контрольный норматив прыжки на скакалке за 1 минуту.</p> <p>Развитие мышц брюшного пресса. Контрольный норматив сгибание туловища за 30 с.</p>	1	
	<p>Практическое занятие №58: Развитие силы рук.</p> <p>Контрольный норматив подтягивание(ю), вис(д).</p>	1	
	<p>Практическое занятие №59: Развитие ловкости, быстроты.</p> <p>Контрольный норматив челночный бег 10 X 5м.</p>	1	
	<p>Практическое занятие №60: Тестирование уровня тренированности.</p>	1	
	<p>Практическое занятие №61: Круговая тренировка.</p>	1	
	<p>Практическое занятие №62: Разучивание комплекса упражнений.</p>	1	

	Практическое занятие №63: Совершенствование комплекса .	
	Практическое занятие №64: Опорный прыжок.	1
	Практическое занятие №65: Подтягивание различными хватами.	1
	Практическое занятие №66: Современные системы занятий. Современные системы занятий атлетическими упражнениями.	1
	Практическое занятие №67: Назначение комплексов упражнений.	1
	Практическое занятие №68: Разучивание упражнений. Разучивание комплекса атлетической гимнастики.	1
	Практическое занятие №69: Отработка элементов. Совершенствование комплекса атлетической гимнастики.	1
	Практическое занятие №70: Занятия по индивидуальной программе. Текущий контроль.	1
Раздел 7	Легкая атлетика	7
	Практическое занятие №71: Прыжок в длину. Прыжок в длину с разбега различными способами.	1
	Практическое занятие №72: Подбор разбега Подбор разбега в прыжках в длину. Контрольный норматив.	1
	Практическое занятие №73: Спринтерский бег. Бег 30 метров. Бег 100 метров. Техника и тактика прохождения дистанции.	1
	Практическое занятие № 74: Стайерский бег. Бег 400, 600 метров. Техника и тактика прохождения дистанции.	1
	Практическое занятие №75: Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1
	Практическое занятие №76: Прохождение военизированной полосы.	1
	Практическое занятие №77: Метание гранаты на дальность и в цель. Текущий контроль. Сдача контрольных нормативов.	1

	Самостоятельная работа №2: Подготовить комплекс упражнений, исходя из потребности развития физических качеств.	1	
Промежуточная аттестация	Зачет.	1	
	Итого.	81(4+77)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 2 курс.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Кол-во часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Введение	Содержание: <i>Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</i> Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	2
Раздел 1	Основы физической культуры.	9	

	Практическое занятие №1: Изучить роль оздоровительных систем. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия.	1	1-2
	Практическое занятие №2: Предупреждение профессиональных заболеваний. Виды зарядок и разминок.	1	
	Практическое занятие №3: Предупреждение вредных привычек.	1	
	Практическое занятие №4: Изучение истории комплекса ГТО Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	
	Практическое занятие №5: Требования техники безопасности. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1	
	Практическое занятие №6: Мотивация самостоятельных занятий. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	1	
	Практическое занятие №7: Изучение принципов тренировок. Основные принципы построения тренировочного процесса.	1	
	Практическое занятие №8: Выполнение тестирования. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	1	
	Практическое занятие №9: Изучить показатели самоконтроля. Ведение дневника, показатели самоконтроля. Текущий контроль.	1	
Раздел 2	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	11	
	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Входной контроль. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 '100 м, 4 '400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и		

	700 г (юноши); толкание ядра. Учебно – методические занятия. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья).		
	Практическое занятие №10: Кроссовая подготовка.	1	2-3
	Практическое занятие №11: Прыжок в длину с разбега.	1	
	Практическое занятие №12: Выполнение метаний. Метание гранаты, мяча с разбега.	1	
	Практическое занятие №13: Бег 3000 метров.	1	
	Практическое занятие №14: Бег 100м. Контрольный норматив. Бег 100 метров с низкого старта. Выполнение контрольных нормативов.	1	
	Практическое занятие №15: Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
	Практическое занятие №16: Кросс 1000метров. Текущий контроль. Выполнение контрольных нормативов.	1	
	Практическое занятие №17: Развитие выносливости.	1	
	Практическое занятие №19: Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
	Практическое занятие №19: Метание гранаты.	1	
	Практическое занятие №20: Прыжок в длину. Текущий контроль. Выполнение контрольных нормативов.	1	
	Самостоятельная работа №1: Подвести итог по уровню развития физических качеств. Подготовить план индивидуальной физической нагрузки исходя из возрастно-половых особенностей.	1	
Раздел 3	Спортивные игры	21 (20+1)	

Тема 3.1 Волейбол.	<p>Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.</p> <p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. . Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p>		
Тема 3.2 История спортивных игр.	<p>Содержание: История возникновения. Правила игры. Техника безопасности игры Текущий контроль.</p>	1	2-3
	<p>Практическое занятие №21: Прием с подачи в зоне 3.</p>	1	
	<p>Практическое занятие №22: Верхняя прямая подача.</p>	1	
	<p>Практическое занятие №23: Нападающий удар.</p>	1	
	<p>Практическое занятие №24: Одиночное блокирование.</p>	1	
	<p>Практическое занятие №25: Учебно-тренировочная игра.</p>	1	
	<p>Практическое занятие №26: Учебно-тренировочная игра. Текущий контроль: Овладение приемами игры. Правила соревнований.</p>	1	
Тема 3.2 Баскетбол	<p>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</p>		2-3

	Практическое занятие №27: Ловля мяча. Ловля мяча после отскока от щита.	1	
	Практическое занятие №28. Штрафной бросок.	1	
	Практическое занятие №29. Передача мяча. Передача мяча одной рукой в движении.	1	
	Практическое занятие №30. Тактические действия в нападении.	1	
	Практическое занятие №31 Тактические действия в защите.	1	
	Практическое занятие №32. Учебно-тренировочная игра. Текущий контроль: Овладение приемами игры. Правила соревнований	1	
	Самостоятельная работа №2: Изучить правила соревнований.	1	
Тема 3.3 Настольный теннис.	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча с последующим нападением. Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.		
	Практическое занятие №33: Прием с подачи.	1	
	Практическое занятие №34: Верхняя прямая подача.	1	
	Практическое занятие №35: Прием мяча.	1	
	Практическое занятие №36: Отбивание мяча.	1	2-3
	Практическое занятие №37: Нападающий удар.	1	
	Практическое занятие №38: Подкручивание.	1	
	Практическое занятие №39: Учебно-тренировочная игра.	1	
	Практическое занятие №40: Учебно-тренировочная игра. Текущий контроль: Овладение приемами игры. Правила соревнований.	1	

<p>Раздел 4</p>	<p>Лыжная подготовка Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>	<p>15(14+1)</p>	<p>2 2-3</p>
<p>Тема 4.1 История лыжного спорта.</p>	<p>Содержание: Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Оказание первой помощи при обморожениях. Развитие лыжного спорта в России. Основные качества лыжника. Влияние занятий лыжами на организм. Подбор и подготовка инвентаря.</p> <p>Практическое занятие №41: Основные лыжные ходы.</p> <p>Практическое занятие №42: Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции 2-3км.</p> <p>Практическое занятие №43: Техника попеременного двухшажного хода.</p> <p>Практическое занятие №44: Прохождение дистанции.</p> <p>Практическое занятие №45: Совершенствование техники. Текущий контроль.</p> <p>Практическое занятие №46: Техника одношажных ходов.</p> <p>Практическое занятие №47: Интервальная тренировка.</p> <p>Практическое занятие №48: Совершенствование техники.</p> <p>Практическое занятие №49: Развитие общей выносливости.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	

	Прохождение дистанции 3-5км.		
	Практическое занятие №50: Техника коньковых ходов.	1	
	Практическое занятие №51: Совершенствование техники.	1	
	Практическое занятие №52: Развитие специальной выносливости. Контрольный норматив. Текущий контроль.	1	
	Практическое занятие №53: Спортивные и подвижные игры .	1	
	Практическое занятие №54: Кросс-поход на лыжах.	1	
Раздел 5	Плавание.	7 (6+1)	
	Занятия позволяют обучающим повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки).		
Тема 5.1 Плавание.	Содержание: Правила плавания в открытом и закрытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	1	1
	Практическое занятие №55: Совершенствование способов плавания.	1	2-3
	Практическое занятие №56: Изучение и отработка стартов.	1	

	Практическое занятие №57: Обучение техники поворотов.	1	
	Практическое занятие №58: Спасение утопающего.	1	
	Практическое занятие №59: Отработка способов плавания.	1	
	Практическое занятие №60: Плавание на результат. Текущий контроль.	1	
Раздел 6	Гимнастика.	17(16+1)	
	<p>Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>Ритмическая гимнастика Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.</p> <p>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</p>		

	<p>Дыхательная гимнастика Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).</p>		
Тема 6.1 Значение гимнастики.	<p>Содержание: Техника безопасности. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</p>	1	2-3
	<p>Практическое занятие №61: Развитие мышц ног. Контрольный норматив прыжки на скакалке за 1 минуту. Развитие мышц брюшного пресса. Контрольный норматив сгибание туловища за 30 с.</p>	1	
	<p>Практическое занятие №62: Развитие силы рук. Контрольный норматив подтягивание(ю), вис(д).</p>	1	
	<p>Практическое занятие №63: Развитие ловкости, быстроты. Контрольный норматив челночный бег 10 X 5м.</p>	1	
	<p>Практическое занятие №64: Тестирование уровня тренированности.</p>	1	
	<p>Практическое занятие №65: Развитие общей выносливости.</p>	1	
	<p>Практическое занятие №66: Круговая тренировка.</p>	1	
	<p>Практическое занятие №67: Разучивание комплекса упражнений.</p>	1	
<p>Практическое занятие №68: Совершенствование комплекса .</p>	1		

	Практическое занятие №69: Опорный прыжок.	1
	Практическое занятие №70: Подтягивание различными хватами.	1
	Практическое занятие №71:Подбор комплекса упражнений. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.	1
	Практическое занятие №72:Современные ситсемы занятий. Современные системы занятий атлетическими упражнениями.	1
	Практическое занятие №73: Назначение комплексов упражнений.	1
	Практическое занятие №74:Разучивание упражнений. Разучивание комплекса атлетической гимнастики.	1
	Практическое занятие №75:Отработка элементов. Совершенствование комплекса атлетической гимнастики.	1
	Практическое занятие №76: Занятия по индивидуальной программе. Текущий контроль.	1
	Самостоятельная работа №3: Подготовить комплекс упражнений, исходя из потребности развития физических качеств.	1
Раздел 7	Легкая атлетика	8
	Практическое занятие №77:Прыжок в длину. Прыжок в длину с разбега различными способами.	1
	Практическое занятие №78: Подбор разбега Подбор разбега в прыжках в длину. Контрольный норматив.	1
	Практическое занятие №79:Спринтерский бег. Бег 30 метров. Бег 100 метров. Техника и тактика прохождения дистанции.	1
	Практическое занятие № 80: Стайерский бег. Бег 400, 600 метров. Техника и тактика прохождения дистанции.	1
	Практическое занятие №81: Эстафетный бег.	1

	Передача эстафетной палочки.		
	Практическое занятие №82: Прохождение военизированной полосы.	1	
	Практическое занятие №83: Толкание ядра. Техника выполнения упражнения.	1	
	Практическое занятие №84: Метание гранаты на дальность и в цель. Текущий контроль. Сдача контрольных нормативов.	1	
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет.	1	
	Итого.	90(6+84)	
	Всего за курс		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, бревно, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, кг, секундомеры.;
- мячи баскетбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, мячи для футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля;

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- открытые спортивные площадки .

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий: комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

ЛИТЕРАТУРА

Для студентов

Основная:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений на. и сред. проф. образования/ А.А. Бишаева. – 6-е изд., стер.- М.: Издательский центр. академии; 2014.- 304.

Дополнительная:

2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобр.учреждений/ В.И.Лях, А.А. Зданевич; Под ред. В.И.Ляха.-5-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 237с.
Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 классы М., Просвещение, 2014
<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>

Для преподавателей

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

- 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».

Дополнительный источник.

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2014.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2016.

Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2013.

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, 2014.

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

<https://znayka.pw/uchebniki/11-klass/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah-v-i-zdanevich-a-a/>

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

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

Результаты освоения (освоенные умения, усвоенные знания)	Характеристика видов деятельности	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>• личностных:</p> <p>— Л1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>— Л2 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;</p> <p>— Л3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>— Л4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>— Л5 формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных,</p>	<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта.</p> <p>Знание форм и содержания физических упражнений.</p> <p>Знание оздоровительных систем физического воспитания.</p> <p>Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.</p> <p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</p> <p>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p>	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка. <p>Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, выполнение нормативов. Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование.</p> <p>Написание реферата</p> <p>Создание презентации</p> <p>Промежуточная аттестация: зачет; дифференцированный зачет.</p>

<p>коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <p>— Л6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>— Л7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>— Л8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>— Л9 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;</p> <p>— Л10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании,</p>		
---	--	--

<p>занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; — Л11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; — Л12 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; — Л13 готовность к служению Отечеству, его защите;</p>		
<p>• метапредметных: — М1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; — М2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; — М3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; — М4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически</p>	<p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.</p> <p>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка. <p>Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, выполнение нормативов. Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование.</p> <p>Написание реферата Создание презентации</p> <p>Промежуточная аттестация: зачет; дифференцированный зачет.</p>

<p>оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p> <p>— М5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>— М6 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;</p>		
<p>• предметных:</p> <p>— ПР1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>— ПР2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>— ПР2 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>— ПР3 владение физическими упражнениями разной функциональной</p>	<p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом</p>	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка. <p>Легкая атлетика. Кроссовская подготовка</p> <p>Оценка техники выполнения двигательных действий.</p> <p>Гимнастика</p> <p>Оценка за технику комплексов упражнений</p> <p>Виды спорта по выбору</p> <p>Оценка техники выполнения</p>

<p>направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; — ПР4 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).</p>	<p>направления будущей профессиональной деятельности. Освоение техники беговых упражнений, лыжных ходов. Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями. Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности</p>	<p>упражнений дыхательной гимнастики, атлетической, упражнений на тренажерах. Спортивные игры Оценка техники базовых элементов техники. Баскетбол Волейбол Написание реферата Создание презентации Промежуточная аттестация: зачет; дифференцированный зачет.</p>
---	---	--

Характеристика основных видов учебной деятельности студентов.

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования

	Практическая часть
Учебно-методические занятия	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</p> <p>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</p>
	Учебно-тренировочные занятия.
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>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' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
2. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
3. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на</p>

	<p>внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
	<p>3. Гимнастика Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
4. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
5. Плавание	<p>Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.</p> <p>Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой.</p> <p>Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.</p> <p>Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме.</p> <p>Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему.</p> <p>Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.</p> <p>Освоение самоконтроля при занятиях плаванием</p>
Виды спорта по выбору	<p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p>

1. Ритмическая гимнастика	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности