

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «Пензенский государственный технологический университет»
Зареченский технологический институт –
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Пензенский государственный технологический университет»



УТВЕРЖДАЮ
Директор ЗТИ - филиала ПензГТУ
Н.Н. Багаев
« 31 » 08 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА
по специальностям среднего профессионального образования
технического профиля:

- 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы
- 09.02.02 Компьютерные сети
- 15.02.08 Технология машиностроения
- 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта
- 11.02.01 Радиоаппаратостроение

год приема 2015

Заречный, 2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе примерной программы учебной дисциплины, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»), Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»

Разработчик: Воронкова Е.В., преподаватель Зареченского технологического института – филиала ПензГТУ.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена цикловой методической комиссией общеобразовательных, естественнонаучных и ОГСЭ дисциплин.

Протокол от 31.08.2017 г. №1

Председатель ЦМК  / Климова Т.В.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена методическим советом ЗТИ – филиала ПензГТУ.

Протокол от 31.08.2017 г. №1.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24
5. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	29

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена специальностей технического профиля:

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

09.02.02 Компьютерные сети

11.02.01 Радиоаппаратостроение

15.02.08 Технология машиностроения

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

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

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.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами 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 и 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).

В результате изучения курса «Физическая культура» обучающийся должен овладеть знаниями/умениями:

- **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.
- **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**
 - 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 гигиена
- **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
- **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
- **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 специальность предъявляет повышенные требования
- **Учебно-методические занятия**
 - Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.
 - Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.
 - Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.
 - Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.
 - Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.
 - Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
- **Легкая атлетика. Кроссовая подготовка**
 - Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 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).
 - Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.
 - Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов
- **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.
- Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).
- Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях
- Сдача на оценку техники лыжных ходов.
- **Гимнастика**
 - Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.
 - Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
- **Спортивные игры**
 - Освоение основных игровых элементов.
 - Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.
 - Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.
 - Развитие личностно-коммуникативных качеств.
 - Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
 - Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.
 - Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.
 - Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.
 - Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
- **Плавание**
 - Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.
 - Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой.

- Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.
- Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме.
- Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему.
- Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.
- Освоение самоконтроля при занятиях плаванием
- **Виды спорта по выбору** (атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика, дартс, настольный теннис, бадминтон)
 - 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
 - Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.
 - Освоение основных игровых элементов.
 - Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.
 - Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.
 - Участие в соревнованиях.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
 самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

1.5 Изменения, внесенные в рабочую программу по сравнению с Примерной программой по общеобразовательной дисциплине «Физическая культура»

В рамках профильной (профессиональной) направленности изучения дисциплины без изменения содержания программы внесены коррективы в тематический план.

Внести в раздел «Виды спорта по выбору»:

- настольный теннис;
- дартс;
- бадминтон

Уменьшено количество часов:

Раздел «Виды спорта по выбору» - на 4 часа

Раздел «Плавание» - на 4 часа

Увеличено количество часов

Раздел «Лыжная подготовка» - на 2 часа

Раздел «Спортивные игры» - на 6 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)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	102
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	58
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть		17	
Введение	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок)</p>	2	1
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	2	1
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий	Содержание учебного материала	3	

физическими упражнениями	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p>		1
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Построение самостоятельных занятий и их гигиена. Изучение основных признаков утомления.</p> <p>2. Построение упражнений для коррекции фигуры, развития профилирующих двигательных качеств.</p>	1	
<p>Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>Подготовка сообщений по темам.</p> <p>1. Самодиагностика состояния организма. Врачебный контроль.</p> <p>2. Самоконтроль и контроль уровня профессионально важных психофизиологических качеств.</p>	3	1
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>Подготовка сообщений по темам.</p> <p>1. Самодиагностика состояния организма. Врачебный контроль.</p> <p>2. Самоконтроль и контроль уровня профессионально важных психофизиологических качеств.</p>	1	
Тема 1.4 Психофизиологические	Содержание учебного материала	2	

<p>основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>1. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие.</p> <p>2. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.</p> <p>3. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p>		1
<p>Тема 1.5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования.</p>	3	1
<p>Раздел 2. Практическая часть</p>		158	
<p>2.1. Учебно-методические занятия</p>	<p>Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</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>Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p>	10	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	6	

	Тестовые задания для самостоятельного определения и анализа состояния здоровья. Составление и проведение комплекса утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности		
2.2. Учебно-тренировочные занятия		142	
Раздел 2.2.1..Легкая атлетика	Практические занятия	20	
	Кроссовая подготовка: специально-подготовительные упражнения, высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, бег по прямой с различной скоростью, бег 400 м (юноши), 200 м (девушки), бег 1000 м. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), бег по пересеченной местности; бег с изменением скорости и направления Прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Зачет: сдача контрольных нормативов		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	1. Организация оздоровительного бега. 2. Тренировка в беге по прямой с различной скоростью. 3. Тренировка в беге по дистанции с заданной скоростью. 4. Закрепление специально-беговых упражнений. 5. Совершенствование упражнений для развития выносливости. 6. Совершенствование упражнений для развития скоростных качеств. 7. Выполнение тестовых заданий.		
Раздел 2.2.2 Гимнастика	Практические занятия Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки)	10	

	<p>Упражнения на развитие силы, гибкости, равновесия, координации движений (упражнения на перекладине, брусьях, у гимнастической стенки, 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).</p> <p>Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>Зачет: сдача контрольных нормативов</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разработка комплекса упражнений вводной гимнастики. 2. Совершенствование упражнений в парах, у гимнастической стенки. 3. Разработка комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. 4. Совершенствование комплекса упражнений для коррекции нарушения осанки. 5. Совершенствование упражнений для коррекции зрения. 	6	
<p>Раздел 2.2.3 Лыжная подготовка</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Освоение и закрепление техники лыжных ходов. . Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Совершенствование попеременных и одновременных ходов, коньковый ход</p> <p>Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Совершенствование техники подъема «лесенкой», «елочкой», «ступающим шагом».</p> <p>Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции с ускорениями на отрезках.</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.</p> <p>Первая помощь при травмах и обморожениях.</p> <p>Зачет. Сдача на оценку техники лыжных ходов</p>	10	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	6	

	<p>Организация активного отдыха на лыжах. Тренировка по закреплению лыжных ходов. Организация тренировки на дистанции по пересеченной местности. Совершенствование техники лыжных ходов: попеременного, одновременного, конькового хода. Закрепление выполнения подъемов, спусков, торможений.</p>		
Раздел 2.2.4 Спортивные игры	Практические занятия	40	
	<p>1. Волейбол Правила игры. Техника безопасности игры. 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. Техника тактики нападения, тактики защиты в учебной игре. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Выполнение контрольных упражнений</p>	8	
	<p>2. Баскетбол Правила игры. Техника безопасности игры. 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. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Выполнение контрольных упражнений</p>	6	

	<p>3.Футбол Правила игры. Техника безопасности игры. Владение мячом, удары по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения. Техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Выполнение контрольных упражнений</p>	10	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Изучение индивидуальных, групповых и командных взаимодействий в игре. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации. Участие в соревнованиях по выбранному виду спорта</p>	16	
<p>Раздел 2.2.5. Плавание</p>	<p>Практические занятия Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне 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. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему</p>	6	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	4	

	Освоение самоконтроля при занятиях плаванием. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Закрепление упражнений для самосовершенствования. Участие в соревнованиях		
Виды спорта по выбору		30	
Тема 1. Атлетическая гимнастика	Практические занятия Техника безопасности занятий. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Комплекс упражнений для коррекции фигуры.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование упражнений на тренажерах Индивидуальный подбор упражнений для развития силы определенных мышечных групп. Самоконтроль на занятиях.	4	
Тема 2. Ритмическая гимнастика	Практические занятия Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений. Совершенствование чувства ритма.	4	
	Практические занятия Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Проведение соревнований	6	

	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Участие в соревнованиях.		
Тема 4. Дартс	Практические занятия	2	
	Разновидности игры. Правила и техника игры. Позиция для броска, хват, стойка, техника выполнения броска. Правила ведения счета		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Совершенствование техники и тактики игры дартс в процессе самостоятельных занятий. Участие в соревнованиях.		
Тема 5. Бадминтон	Практические занятия	6	
	Основы техники и тактики игры; правила игры; основные приемы нападения и защиты в игре; общая физическая подготовка в бадминтоне Правила одиночной игры; участие в соревнованиях		
Дифференцированный зачет			
Всего:		175	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, русья), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, коврики гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16 кг, секундомеры, рулетка.
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола, гранаты (500 гр., 700гр.)
- теннисные столы, ракетки, бадминтон, сетка для бадминтона, воланы, доски для дартса, дротики.
- лыжи, ботинки, лыжные палки, шашки, шахматы, спортивная форма

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

- плавательный бассейн
- лыжная база с лыжехранилищем;
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

3.2.1 Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2015.

3.2.1 Дополнительные источники:

3.2.3 Интернет-ресурсы:

1. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю ВПО
2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2011.— 350 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20295>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю ВПО
3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник/ С.И. Бочкарева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2011.— 344 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11107>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю СПО
4. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура [Электронный ресурс]// Библиотека электронных книг: [Сайт].[2012].URL: <http://g-fio.net.ua/books/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, защиты рефератов, зачетов, выполнения обучающимися индивидуального проекта с использованием информационных технологий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>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)</p>	Тестирование, оценка результатов защиты рефератов
<p>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 гигиена</p>	Тестирование, оценка результатов защиты рефератов
<p>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</p>	Тестирование, оценка результатов защиты рефератов
<p>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.</p>	Тестирование, оценка результатов защиты рефератов

<p>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p> <p>Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>	
<p>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p> <p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</p> <p>Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования</p>	<p>Тестирование, оценка результатов защиты рефератов</p>
<p>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p> <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 4x 100 м, бега 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 длину с места</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов</p>	<p>Суммирующая оценка по сдаче контрольных нормативов</p> <p>Тестирование на итоговом зачете по соответствующему разделу</p>
<p>Лыжная подготовка</p> <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>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p>	<p>Оценка результатов деятельности студентов при выполнении практических заданий.</p> <p>Тестирование на итоговом зачете по соответствующему разделу</p>
<p>Гимнастика</p> <p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями,</p>	<p>Оценка результатов деятельности студентов при выполнении</p>

<p>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>	<p>практических заданий. Тестирование на итоговом зачете по соответствующему разделу</p>
<p>Спортивные игры Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>	<p>Оценка результатов деятельности студентов при выполнении практических заданий. Тестирование на итоговом зачете по соответствующему разделу</p>
<p>Плавание Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. 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</p>	<p>Оценка результатов деятельности студентов при выполнении практических заданий. Тестирование на итоговом зачете по соответствующему разделу</p>
<p>Виды спорта по выбору (атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика, настольный теннис, дартс, бадминтон) 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 Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p>	<p>Оценка результатов деятельности студентов при выполнении практических заданий. Тестирование на итоговом зачете по соответствующему разделу</p>

Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях.	
---	--

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,0	52,0	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 4×10 м (с)	9,2	9,6	10,1
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

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Прыжок в длину с места (см)	175	160	150

6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 4×10 м (с)	9,8	10,2	11,0
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

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

5. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Номера пунктов				Дата внесения изменений	Содержание изменения (новое содержание пункта)	Подпись председателя ЦМК
	измененных	замененных	новых	аннулированных			

**СВЕДЕНИЯ О ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИИ ПРОГРАММЫ
НА ОЧЕРЕДНОЙ УЧЕБНЫЙ ГОД**

Учебный год	Решение цикловой методической комиссии	Подпись председателя ЦМК