Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Смоленская академия профессионального образования»

Рабочая программа

общеобразовательной учебной дисциплины

«Физическая культура»

для технического профиля профессионального образования

Смоленск, 2017

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» для технического профиля профессионального образования разработана на основе Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций

Организация-разработчик: областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Смоленская академия профессионального образования» (ОГБПОУ СмолАПО)

Разработчик:

Клевцова О.А., преподаватель ОГБПОУ СмолАПО, г. Смоленск

Рассмотрена на заседании кафедры технологии, дизайна, социальных наук и сервиса

Протокол № 4 от «27 » февраля 2017 г.

Рассмотрена научно - методическим советом  ОГБПОУ СмолАПО

Протокол № 6 от «28» февраля 2017 г.

Содержание

Пояснительная записка

Общая характеристика учебной дисциплины

Место учебной дисциплины в учебном плане

Результаты освоения учебной дисциплины

Тематическое планирование

Характеристика основных видов деятельности

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины

Рекомендуемая литература

1. Пояснительная записка

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих.

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», а так же требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

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 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.

2.Общая характеристика учебной дисциплины

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

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

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

1. физкультурно-оздоровительной деятельностью;
2. спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
3. введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

***Теоретическая часть*** направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

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

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

* основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.
* подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.
* специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Освоение учебной дисциплины «Физическая культура» завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета.

3.Место учебной дисциплины в учебном плане

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебной дисциплиной общеобразовательного цикла учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС).

* учебном плане ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО технического профиля профессионального образования.

4. Результаты освоения учебной дисциплины

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;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических

* + - практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

* ***предметных:***

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития

* + - 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).

**5. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура**

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС) максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет:

* по профессии СПО — 254 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия, — 170 час; внеаудиторная самостоятельная работа студентов — 84 часов.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | | | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | | | **3** | **4** |
| **Раздел 1**  **Введение** | Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность).  Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). | | | **2** | **1** |
| **Раздел 2**  **Легкая атлетика.** |  | | | **40** |  |
| **Тема 2.1.**  **Бег на короткие, средние и длинные дистанции.** | Содержание учебного материала | | |  |
| 1 | | 1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), 2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; 3. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. | 3 |
| Практические занятия:  Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. Подготовительные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег на 100 м, 400 м. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Развитие общей и специальной выносливости. Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие, средние и длинные дистанции. | | | 25 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях).  1.Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км  2. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике. | | | 12 |
| **Тема 2.2.**  **Метание гранаты.** | Практические занятия.  Метание гранаты с места на три шаговых шага, с разбега. Специальные подготовительные упражнения метателя. Сдача нормативов по метанию гранаты. | | | 15 |
| Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях).  Упражнение метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц. | | | 12 |
| **Раздел 3**  **Спортивные игры.** |  | | | **58** |
| **Тема 3.1.**  **Баскетбол.** | Содержание учебного материала | | |  |
| 1 | Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. | |  | 3 |
| Практические занятия.  1.Техника игры в баскетбол: стойки, передвижения, передача и ловля мяча, ведение мяча. 2.Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в баскетбол. Индивидуальная техника защиты. Комбинации и тактические заготовки игры в нападении и защите.  3. Упражнения на развитие координации движения, ловкости. Совершенствование навыков ведения мяча. 4.Контрольные нормативы: ведение мяча с изменением направления, выполнение передачи мяча на точность и скорость, выполнение штрафных бросков. Действия игрока в нападении, защите, индивидуально  5. Командные действия игроков в нападении и защите. Жестикуляция судьи, организация и судейство игры в баскетбол. | | | 18 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях).  Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению. | | | 10 |
| **Тема 3.2.**  **Волейбол** | Содержание учебного материала | | | 20 |  |
| 1 | 1.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.  2. Правила игры. Техника безопасности игры.  3. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. | | 3 |
| Практические занятия.  1.Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой, выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя, нападающий удар, блокирование.  2. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в волейбол. Тактика игры в нападении и защиты. Командные действия.  3.Контрольные нормативы: передача мяча над собой, подача прямая верхняя, боковая подача, нападающий удар, блокирование, передача мяча в парах, верхняя подача мяча в указанную зону, действия игрока в командной игре.  4.Правила соревнований. Организация соревнований в волейбол. | | |  |  |
| Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях).  Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств.  Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств  . Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению. | | | 16 |
| **Тема 3.3.**  **Футбол** | Содержание учебного материала | | | 20 |  |
| 1 | Удар 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. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. | | 3 |
| Практические занятия.  1.Техника игровых приемов в футболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, блокирование.  2. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в футбол.  3. Тактика игры в нападении и защиты.  4.Командные действия.  5.Контрольные нормативы: передача мяча, блокирование, передача мяча в парах, подача мяча в указанную зону, действия игрока в командной игре.  6.Правила соревнований. Организация соревнований в футбол. | | |  |  |
| Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях).  1. Изучение правил игры в футбол, развитие скоростных качеств.  2. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств.  3. Совершенствование технических приемов.  4. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению. | | | 16 |
| **Раздел 4.**  **Атлетическая гимнастика** |  | | | **40** |
| **Тема 4.1.**  **Атлетическая гимнастика** | Содержание учебного материала | | | 40 |
| 1 | **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. | | 3 |
| Практические занятия. Работа на тренажерах для развития отдельных групп мышц, подтягивания на высокой перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине. | | |  |  |
| Контрольные работы | | | - |
| Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях).  Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений. | | | 8 |
| **Раздел 5**  **Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** |  | | | **30** |  |
|  | Практические занятия.  Развитие точности и быстроты движений, игровой ловкости и выносливости к выполнению упражнений на координацию движений, бег на короткие дистанции 20-30 м., прыжки по разметках на правой и левой ногах, опорные прыжки через коня и козла; ведение баскетбольных мячей меняя направление и скорость; передача мяча от груди со скоком от пола, броски мяча в корзину на точность. Упражнения с расстановкой, сборкой предметов. Развитие общей выносливости, координации и точности движения рук.  Контрольные тесты по ППФП (выполняются в соответствии специальности, по видам физ. подготовки: спортигры, легкой атлетики, метания, гимнастики, упражнений на гибкость). | | | 30 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях).  Составить комплекс упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке. Самостоятельно проводить занятия ППФП в соответствии со специальностью.  Подобрать материал по способам самоконтроля функционирования состояния организма, физической подготовленности и работоспособности. | | | 10 |
| **Всего:** | | | | **254** |

6. Характеристика основных видов учебной деятельности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание обучения** | **Характеристика основных видов учебной деятельности студентов** |  |
| **(на уровне учебных действий)** |  |
|  |  |
|  |  |  |
|  | **Теоретическая часть** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Ведение. Физическая | Знание современного состояния физической культуры и спорта. |
| культура в общекуль- | Умение обосновывать значение физической культуры для фор- |
| турной и профессио- | мирования личности профессионала, профилактики профзабо- |
| нальной подготовке сту- | леваний. |
| дентов СПО | Знание оздоровительных систем физического воспитания. |
|  | Владение информацией о Всероссийском физкультурно- |
|  | спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
|  |  |
| 1. Основы методики са- | Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным за- |
| мостоятельных занятий | нятиям. |
| физическими упражне- | Знание форм и содержания физических упражнений. |
| ниями | Умение организовывать занятия физическими упражнениями |
|  | различной направленности с использованием знаний особенно- |
|  | стей самостоятельных занятий для юношей и девушек. |
|  | Знание основных принципов построения самостоятельных заня- |
|  | тий и их гигиены |
|  |  |
| 2. Самоконтроль, его | Самостоятельное использование и оценка показателей функцио- |
| основные методы, по- | нальных проб, упражнений-тестов для оценки физического раз- |
| казатели и критерии | вития, телосложения, функционального состояния организма, |
| оценки | физической подготовленности. |
|  | Внесение коррекций в содержание занятий физическими |
|  | упражнениями и спортом по результатам показателей контроля |
|  |  |
| 3. Психофизиологиче- | Знание требований, которые предъявляет профессиональная |
| ские основы учебного | деятельность к личности, ее психофизиологическим возможно- |
| и производственного | стям, здоровью и физической подготовленности. |
| труда. Средства физиче- | Использование знаний динамики работоспособности в учебном |
| ской культуры в регули- | году и в период экзаменационной сессии. |
| рованииработоспособ- | Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, |
| ности | психического и психофизического утомления. |
|  | Овладение методами повышения эффективности производствен- |
|  | ного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для |
|  | повышения работоспособности |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **Содержание обучения** | **Характеристика основных видов учебной деятельности студентов** |  |
| **(на уровне учебных действий)** |  |
|  |  |
|  |  |  |
| 4. Физическая культура | Обоснование социально-экономической необходимости специ- |  |
| в профессиональной де- | альной адаптивной и психофизической подготовки к труду. |  |
| ятельности специалиста | Умение использовать оздоровительные и профилированные ме- |  |
|  | тоды физического воспитания при занятиях различными вида- |  |
|  | ми двигательной активности. |  |
|  | Применение средств и методов физического воспитания для |  |
|  | профилактики профессиональных заболеваний. |  |
|  | Умение использовать на практике результаты компьютерного |  |
|  | тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, пси- |  |
|  | хофизиологических функций, к которым профессия (специаль- |  |
|  | ность) предъявляет повышенные требования |  |
|  |  |  |
|  | **Практическая часть** |  |
|  |  |  |
| *Учебно*-*методические* | Демонстрация установки на психическое и физическое |  |
| *занятия* | здоровье. |  |
|  | Освоение методов профилактики профессиональных заболева- |  |
|  | ний. |  |
|  | Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирую- |  |
|  | щими упражнениями. |  |
|  | Использование тестов, позволяющих самостоятельно опреде- |  |
|  | лять 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 |  |
|  |  |  |
|  | *Учебно*-*тренировочные занятия* |  |
|  |  |  |
| 1. Легкая атлетика. | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега |  |
| Кроссовая подготовка | на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низ- |  |
|  | кого 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): прыж- |  |
|  | ки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту |  |
|  | способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», пере- |  |
|  | кидной. |  |
|  | Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толка- |  |
|  | ние ядра; сдача контрольных нормативов |  |
|  |  |  |
| 2. Лыжная подготовка | Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных |  |
|  | лыжных ходов на попеременные. |  |
|  | Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода |  |
|  | с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния |  |
|  | лыжни. |  |
|  | Сдача на оценку техники лыжных ходов. |  |
|  | Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: рас- |  |
|  | пределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. |  |
|  | Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). |  |
|  | Знание правил соревнований, техники безопасности при заняти- |  |
|  | ях лыжным спортом. |  |
|  | Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **Содержание обучения** | **Характеристика основных видов учебной деятельности студентов** |  |
| **(на уровне учебных действий)** |  |
|  |  |
|  |  |  |
| 3. Гимнастика | Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражне- |  |
|  | ний в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными |  |
|  | мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение |  |
|  | упражнений для профилактики профессиональных заболева- |  |
|  | ний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, |  |
|  | упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на |  |
|  | внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стен- |  |
|  | ки), упражнений для коррекции зрения. |  |
|  | Выполнение комплексов упражнений вводной и производствен- |  |
|  | ной гимнастики |  |
|  |  |  |
| 4. Спортивные игры | Освоение основных игровых элементов. |  |
|  | Знание правил соревнований по избранному игровому виду |  |
|  | спорта. |  |
|  | Развитие координационных способностей, совершенствование |  |
|  | ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференци- |  |
|  | ровке пространственных, временны\_х и силовых параметров |  |
|  | движения. |  |
|  | Развитие личностно-коммуникативных качеств. |  |
|  | Совершенствование восприятия, внимания, памяти, вообра- |  |
|  | жения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого |  |
|  | принятия решений. |  |
|  | Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельно- |  |
|  | сти. |  |
|  | Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. |  |
|  | Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. |  |
|  | Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказы- |  |
|  | вать первую помощь при травмах в игровой ситуации |  |
|  |  |  |
| 5. Плавание | Умение выполнять специальные плавательные упражнения для |  |
|  | изучения кроля на груди, спине, брасса. |  |
|  | Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. |  |
|  | Закрепление упражнений по совершенствованию техники дви- |  |
|  | жений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, |  |
|  | плавания на боку, на спине. |  |
|  | Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фи- |  |
|  | гурного плавания (девушки); знание правил плавания в откры- |  |
|  | том водоеме. |  |
|  | Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. |  |
|  | Знание техники безопасности при занятиях плаванием в откры- |  |
|  | тых водоемах и бассейне. |  |
|  | Освоение самоконтроля при занятиях плаванием |  |
|  |  |  |
| Виды спорта по выбору | Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные |  |
|  | композиции из упражнений, выполняемых с разной амплиту- |  |
|  | дой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. |  |
|  | Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упраж- |  |
|  | нений из 26—30 движений |  |
|  |  |  |
| 1. Ритмическая гимна- | Знание средств и методов тренировки для развития силы основ- |  |
| стика | ных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из рези- |  |
|  | ны, гантелями, гирей, штангой. |  |
|  | Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. |  |
|  | Освоение техники безопасности занятий |  |
|  |  |  |
| 2. Атлетическая гимна- | Знание и умение грамотно использовать современные методики |  |
| стика, работа на трена- | дыхательной гимнастики. |  |
| жерах | Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. |  |
|  | Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнасти- |  |
|  | кой. |  |
|  | Заполнение дневника самоконтроля |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **Содержание обучения** | **Характеристика основных видов учебной деятельности студентов** |  |
| **(на уровне учебных действий)** |  |
|  |  |
|  |  |  |
| 4. Дыхательная гимна- | Умение составлять и выполнять с группой комбинации из |  |
| стика | спортивно-гимнастических и акробатических элементов, вклю- |  |
|  | чая дополнительные элементы. |  |
|  | Знание техники безопасности при занятии спортивной аэроби- |  |
|  | кой. |  |
|  | Умение осуществлять самоконтроль. |  |
|  | Участие в соревнованиях |  |
|  |  |  |
| 5. Спортивная аэробика | Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. |  |
|  | Участие в соревнованиях. |  |
|  | Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в дина- |  |
|  | мике). |  |
|  | Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. |  |
|  | Соблюдение техники безопасности |  |
|  |  |  |
| Внеаудиторная само- | Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. |  |
| стоятельная работа | Участие в соревнованиях. |  |
|  | Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в ди- |  |
|  | намике); умение оказывать первую медицинскую помощь при |  |
|  | травмах. |  |
|  | Соблюдение техники безопасности |  |
|  |  |  |

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины

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

**Спортивный зал**

Перечень основного оборудования:

- гимнастические скамейки;

- баскетбольные щиты с кольцами;

- шведские стенки;

- гимнастические палки;

- набивные мячи;

- гимнастические батуты

**Лаборатория обеспечения активного отдыха и повышения функциональных возможностей организма**

Перечень основного оборудования:

- силовые тренажеры;

- штанги;

- гантельный ряд;

- кардиотренажеры (беговые дорожки, велотренажеры, степперы);

- комплект оборудования для йоги;

- батуты для прыжков;

- фитнесс мячи;

- стэп платформы (многофункциональная платформа, координационная платформа, стационарная);

- мячи волейбольные;

- мячи баскетбольные;

- мячи набивные;

- скакалки резиновые;

- тележка для мячей;

- табло электронное игровое для волейбола и баскетбола;

- гири (16, 24, 32 кг.)

8. Рекомендуемая литература

Для студентов

*Основная:*

Физическая культура: учебник для СПО / *Н.В. Решетников* [и др.]. – М., 2014

*Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для НПО и СПО. - М., 2013.

*Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для НПО и СПО. - М., 2014

*Дополнительная:*

*Решетников Н*.*В*.,*Кислицын Ю*.*Л*.,*Палтиевич Р*.*Л*.,*Погадаев Г*.*И*.

Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

Для преподавателей

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

*Евсеев Ю*.*И*.Физическое воспитание. —Ростов н/Д, 2010.

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

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

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

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

*Хомич М*.*М*., *Эммануэль Ю*.*В*., *Ванчакова Н*.*П*.Комплексы корректирующих мероприя-тий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетическогомонито-ринга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2010.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России). www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации(НФП-20).

**Приложения**

***Приложение 1***

Оценка уровня физических способностей студентов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | **Оценка** | |  |  |  |  |
|  | **Физические** |  | **Возраст,** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ п/п** | **Контрольное упражнение (тест)** |  | **Юноши** |  |  |  | **Девушки** |  |  |
| **способности** | **лет** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **5** | **4** | **3** |  | **5** | **4** | **3** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Скорост- | Бег 30 м, с | 16 | 4,4 | 5,1—4,8 | 5,2 |  | 4,8 | 5,9—5,3 | 6,1 |  |
|  | ные |  |  | и выше |  | и ниже |  | и выше |  | и ниже |  |
|  |  |  | 17 | 4,3 | 5,0—4,7 | 5,2 |  | 4,8 | 5,9—5,3 | 6,1 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Координа- | Челночный бег 3×10 м, с | 16 | 7,3 | 8,0—7,7 | 8,2 |  | 8,4 | 9,3—8,7 | 9,7 |  |
|  | ционные |  |  | и выше |  | и ниже |  | и выше |  | и ниже |  |
|  |  |  | 17 | 7,2 | 7,9—7,5 | 8,1 |  | 8,4 | 9,3—8,7 | 9,6 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Скоростно- | Прыжки в длину с места, см | 16 | 230 | 195—210 | 180 |  | 210 | 170—190 | 160 |  |
|  | силовые |  |  | и выше |  | и ниже |  | и выше |  | и ниже |  |
|  |  |  | 17 | 240 | 205—220 | 190 |  | 210 | 170—190 | 160 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Выносли- | 6-минутный бег, м | 16 | 1 500 | 1 300—1 400 | 1 100 |  | 1 300 | 1 050—1 200 | 900 |  |
|  | вость |  |  | и выше |  | и ниже |  | и выше |  | и ниже |  |
|  |  |  | 17 | 1 500 | 1 300—1 400 | 1 100 |  | 1 300 | 1 050—1 200 | 900 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, | 16 | 15 | 9—12 | 5 |  | 20 | 12—14 | 7 |  |
|  |  | см |  | и выше |  | и ниже |  | и выше |  | и ниже |  |
|  |  |  | 17 | 15 | 9—12 | 5 |  | 20 | 12—14 | 7 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекла- | 16 | 11 | 8—9 | 4 |  | 18 | 13—15 | 6 |  |
|  |  | дине из виса, количество раз (юно- |  | и выше |  | и ниже |  | и выше |  | и ниже |  |
|  |  | ши), на низкой перекладине из виса | 17 | 12 | 9—10 | 4 |  | 18 | 13—15 | 6 |  |
|  |  | лежа, количество раз (девушки) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***Приложение 2***

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) | 45,00 | 52,00 | б/вр |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 4. | Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз | 10 | 8 | 5 |  |
| на каждой ноге) | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 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 (коли- | 13 | 11 | 8 |  |
| чество раз) | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество | 12 | 9 | 7 |  |
| раз) | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 9. | Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |  |
|  | |  |  |  |  |
| 10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество | | 7 | 5 | 3 |  |
| раз) | |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |
| 11. Гимнастический комплекс упражнений: | | До 9 | До 8 | До 7,5 |  |
| - утренней гимнастики; | |  |  |  |  |
| - производственной гимнастики; | |  |  |  |  |
| - релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | |  |  |  |  |

***Приложение 3***

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. | Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 5. | Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз | 8 | 6 | 4 |  |
| на каждой ноге) | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 6. | Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (коли- | 20 | 10 | 5 |  |
| чество раз) | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

23

*Окончание таблицы*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **5** | **4** | **3** |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 7. | Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 8. | Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 9. | Гимнастический комплекс упражнений: | До 9 | До 8 | До 7,5 |  |
| - утренней гимнастики; | |  |  |  |  |
| - производственной гимнастики; | |  |  |  |  |
| - релаксационной гимнастики | |  |  |  |  |
| (из 10 баллов) | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессии профессионального образования.

***Приложение 4***

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).