

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ПРИМОРСКОГО КРАЯ
КГБ ПОУ «КОЛЛЕДЖ МАШИНОСТРОЕНИЯ И ТРАНСПОРТА»

СОГЛАСОВАНО
Председатель МК
общеобразовательных дисциплин
_____ Шпак С.И.
Протокол № 1
от « 9 » сентября 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УПР
_____ Попова Г.Г.

« 9 » сентября 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.10.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наладчик аппаратного и программного обеспечения

Профессия: 09.01.01.
Срок обучения: 2г. 10 мес.
Кол-во часов – 156 часа.

Преподаватель:
Ж.А. Зверева

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе 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 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.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; (ППКРС).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 преименности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично 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.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программ. На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний. Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов

спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

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.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К 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.

На *спортивное* отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На *подготовительное* отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На *специальное* отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

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

В приложениях к программе представлены требования к оценке физической подготовленности и двигательных умений обучающихся в основном подготовительном и специальном учебном отделениях.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС).

МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС). В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

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;
- 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).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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

По профессии — 292 часа, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия, — 195 часов; внеаудиторная самостоятельная работа студентов — 97 часов;

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Вид учебной работы	Количество часов
Аудиторные занятия. Содержание обучения	
Теоретическая часть	Интегрирована в практические занятия
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	
Практическая часть	
1 курс	84
Легкая атлетика	20
Волейбол	30
Баскетбол	24
Атлетическая гимнастика	10
2 курс	72
Легкая атлетика	20
Баскетбол	20
Волейбол	22
Атлетическая гимнастика	10
Внеаудиторная самостоятельная работа	
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	109
<i>1, 2, 3 семестр – зачёт</i>	
<i>4 семестр – дифференцированный зачёт</i>	
Всего	156

3. Содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
1 курс				
Теория	Содержание учебного материала		Интегрирована в практические занятия	2
	1	Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО		
	2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		
	4	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки		
	5	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		
6	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста			
Тема 1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		20	
	1	Техника безопасности на занятиях физической культуры. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике		2
	2	Бег на короткие, средние и длинные дистанции: техника бега, высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, бег на вираже, финиширование, финиш. Бег 30 м., 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м, 2000 м, 3000 м, 6-ти минутный бег.		2
	3	Челночный бег: особенности челночного бега. Бег 3x10 м., 10x10 м.		2
	4	Прыжок в длину с разбега: виды прыжков с разбега и техника их выполнения, прыжки в длину с места, тройной прыжок.		2
	5	Метания. Виды метаний и техника их выполнения. Метание мяча на дальность и в цель. Метание диска. Толкание ядра.		2
	6	Эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки. Виды эстафет: шведская, 800,400,200,100 м., 4x200 м., 4x100 м.		2
	7	Разметка по секторам, правила судейства. Судейство.		2
	8	Средства Профессионально прикладной физической подготовки (ППФП) в лёгкой атлетике.		2
	9	Общая физическая подготовка (ОФП) при занятиях по лёгкой атлетике, специальные беговые упражнения.	2	
Внеаудиторная самостоятельная работа: Подготовка рефератов и докладов по заданной теме; Выполнение комплексов ОФП и СФП; Занятия дополнительными видами спорта; Знать правила соревнований, историю лёгкой атлетики, технику выполнения упражнений.		14	2	
Тема 2. Волейбол	Содержание учебного материала			
	1	Техника безопасности на занятиях по волейболу.		2
	2	Приём мяча. Верхний и нижний приём мяча, техника выполнения. Приём – передача мяча, работа в парах и индивидуально.		2
3	Подача мяча. Верхняя и нижняя подача, техника выполнения.	2		

	4	Нападающий удар – блокирование, нападающий удар – приём мяча. Разыгрывание после приёма.	30	2
	5	Тактические действия в нападении, тактические действия в защите.		2
	6	Учебно-тренировочная игра.		3
	8	Средства профессионально прикладной физической подготовки (ППФП) в волейболе.		2
	9	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) для занятий по волейболу		2
	Внеаудиторная самостоятельная работа: Подготовка рефератов и докладов по заданной теме; Выполнение комплексов ОФП и СФП; Занятия дополнительными видами спорта; Знать правила соревнований, историю волейбола, технику выполнения упражнений.		15	2
Тема 3. Баскетбол	Содержание учебного материала		30	
	1	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Действие игрока без мяча		2
	2	Действие игрока без мяча и с мячом. Основные стойки. Ведение мяча: высокое, низкое, левой, правой рукой. Дриблинг.		2
	3	Ловля, передача мяча. Передача с отскоком от пола, из края в край, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы.		2
	4	Бросок мяча в корзину. Штрафной бросок. Броски в движении.		2
	5	Тактические действия при атаке и защите.		2
	6	Игра под щитом, передача мяча в отрыв.		2
	8	Стритбол		2
	9	Учебно-тренировочная игра		3
	11	Средства профессионально прикладной физической подготовки (ППФП) в баскетболе.		2
	12	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) для занятий по баскетболу.		2
		Внеаудиторная самостоятельная работа: Подготовка рефератов и докладов по заданной теме; Выполнение комплексов ОФП и СФП; Занятия дополнительными видами спорта; Знать правила соревнований, историю баскетбола, технику выполнения упражнений.		15
Тема 4. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		22	
	1	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Техника безопасности на занятиях в тренажёрном зале.		2
	2	Упражнения с использованием тренажерных устройств. Виды тренажеров. Основные группы мышц человека и способы их проработки.		2
	3	Пауэрлифтинг: жим штанги лёжа. Техника выполнения.		2
	4	Пауэрлифтинг: становая тяга. Техника выполнения.		2
	5	Пауэрлифтинг: присед. Техника выполнения.		2
	6	Упражнения на сопротивление.		2
	7	Упражнения с преодолением собственного веса		2
	8	Перекладина высокая. Подтягивание, вис на время, подъём с переворотом, уголок, подъём силой.		2

	9	Брусья параллельные. Отжимание на брусьях, махи ногами, передвижение на руках в упоре.		2	
	10	Кувьрки вперёд, назад, через плечо.		2	
	11	Стойки на голове и на лопатках.		2	
	12	Армрестлинг			
	13	Правила соревнований по жиму штанги лёжа, армрестлингу. Судейство. Судейская практика.		2	
	14	Средства профессионально прикладной физической подготовки (ППФП) в гимнастике, пауэрлифтинге, армрестлинге.		2	
	15	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) для занятий по гимнастике, пауэрлифтинге, армрестлинге.		2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа: Подготовка рефератов и докладов по заданной теме; Выполнение комплексов ОФП и СФП; Занятия дополнительными видами спорта; Знать правила соревнований, историю силовых видов спорта, технику выполнения упражнений.		12	2	
Всего:			158		
2 курс					
Теория	Содержание учебного материала			Интегрирована в практические занятия	2
	1	Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО			
	2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья			
	3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями			
	4	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки			
	5	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности			
	6	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста			
Тема 1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			20	
	1	Техника безопасности на занятиях физической культуры. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике			2
	2	Бег на короткие, средние и длинные дистанции: техника бега, высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, бег на выносливость, финиширование, финиш. Бег 30 м., 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м, 2000 м, 3000 м, 6-ти минутный бег.			2
	3	Челночный бег: особенности челночного бега. Бег 3x10 м., 10x10 м.			2
	4	Прыжок в длину с разбега: виды прыжков с разбега и техника их выполнения, прыжки в длину с места, тройной прыжок.			2
	5	Метания. Виды метаний и техника их выполнения. Метание мяча на дальность и в цель. Метание диска. Толкание ядра.			2
	6	Эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки. Виды эстафет: шведская, 800,400,200,100 м., 4x200 м., 4x100 м.			2
	7	Разметка по секторам, правила судейства. Судейство.			2
	8	Средства Профессионально прикладной физической подготовки (ППФП) в лёгкой атлетике.			2
	9	Общая физическая подготовка (ОФП) при занятиях по лёгкой атлетике, специальные беговые			2

		упражнения.		
		Внеаудиторная самостоятельная работа: Подготовка рефератов и докладов по заданной теме; Выполнение комплексов ОФП и СФП; Занятия дополнительными видами спорта; Знать правила соревнований, историю лёгкой атлетики, технику выполнения упражнений.	11	2
Тема 2. Волейбол	Содержание учебного материала		30	
	1	Техника безопасности на занятиях по волейболу.		2
	2	Приём мяча. Верхний и нижний приём мяча, техника выполнения. Приём – передача мяча, работа в парах и индивидуально.		2
	3	Подача мяча. Верхняя и нижняя подача, техника выполнения.		2
	4	Нападающий удар – блокирование, нападающий удар – приём мяча. Разыгрывание после приёма.		2
	5	Тактические действия в нападении, тактические действия в защите.		2
	6	Учебно-тренировочная игра.		3
	8	Средства профессионально прикладной физической подготовки (ППФП) в волейболе.		2
	9	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) для занятий по волейболу		2
		Внеаудиторная самостоятельная работа: Подготовка рефератов и докладов по заданной теме; Выполнение комплексов ОФП и СФП; Занятия дополнительными видами спорта; Знать правила соревнований, историю волейбола, технику выполнения упражнений.		14
Тема 3. Баскетбол	Содержание учебного материала		29	
	1	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Действие игрока без мяча		2
	2	Действие игрока без мяча и с мячом. Основные стойки. Ведение мяча: высокое, низкое, левой, правой рукой. Дриблинг.		2
	3	Ловля, передача мяча. Передача с отскоком от пола, из края в край, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы.		2
	4	Бросок мяча в корзину. Штрафной бросок. Броски в движении.		2
	5	Тактические действия при атаке и защите.		2
	6	Игра под щитом, передача мяча в отрыв.		2
	8	Стритбол		2
	9	Учебно-тренировочная игра		3
	11	Средства профессионально прикладной физической подготовки (ППФП) в баскетболе.		2
	12	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) для занятий по баскетболу.		2
		Внеаудиторная самостоятельная работа: Подготовка рефератов и докладов по заданной теме; Выполнение комплексов ОФП и СФП; Занятия дополнительными видами спорта;		15

	Знать правила соревнований, историю баскетболу, технику выполнения упражнений.			
Тема 4. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		20	
	1	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Техника безопасности на занятиях в тренажёрном зале.		2
	2	Упражнения с использованием тренажерных устройств. Виды тренажеров. Основные группы мышц человека и способы их проработки.		2
	3	Пауэрлифтинг: жим штанги лёжа. Техника выполнения.		2
	4	Пауэрлифтинг: становая тяга. Техника выполнения.		2
	5	Пауэрлифтинг: присед. Техника выполнения.		2
	6	Упражнения на сопротивление.		2
	7	Упражнения с преодолением собственного веса		2
	8	Перекладина высокая. Подтягивание, вис на время, подъём с переворотом, уголок, подъём силой.		2
	9	Брусья параллельные. Отжимание на брусьях, махи ногами, передвижение на руках в упоре.		2
	10	Кувырки вперёд, назад, через плечо.		2
	11	Стойки на голове и на лопатках.		2
	12	Армрестлинг		
	13	Правила соревнований по жиму штанги лёжа, армрестлингу. Судейство. Судейская практика.		2
	14	Средства профессионально прикладной физической подготовки (ППФП) в гимнастике, пауэрлифтинге, армрестлинге.		2
15	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) для занятий по гимнастике, пауэрлифтинге, армрестлинге.	2		
	Внеаудиторная самостоятельная работа: Подготовка рефератов и докладов по заданной теме; Выполнение комплексов ОФП и СФП; Занятия дополнительными видами спорта; Знать правила соревнований, историю силовых видов спорта, технику выполнения упражнений.		13	2
Всего:			152	
Итого:			310	

**ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СТУДЕНТОВ**

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Теоретическая часть	
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	
<i>Учебно-методические занятия</i>	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов,

	<p>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</p>
<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i></p>	
<p>1. 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 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>
<p>2. Гимнастика</p>	<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 внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
<p>3. Спортивные игры (Баскетбол, волейбол)</p>	<p>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.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств. 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>
<p>4. Виды спорта по выбору</p>	<p>Знание и умение грамотно использовать современные методики</p>

(Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах)	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

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 (брусья, козёл), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, динамометры, прибор для измерения давления.
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, мячи для мини-футбола.

Футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний:

- брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, , ядро, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, рулетка металлическая, секундомеры.

Тренажерный зал:

- комплекс силовых тренажеров, комплекты грифов с весом, гантельных грифов с весом, ремни тяжелоатлетические, гири 16, 24 и 32 кг, упоры для отжиманий, скамья для прессы.

Для проведения учебно-методических занятий, аудиторной и внеаудиторной работы используется компьютер и аудиоманитофон.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Для студентов

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

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

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

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

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

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

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 науки 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 науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

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

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

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

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

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

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

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

Интернет-ресурсы

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

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

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

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

Оценка уровня физических способностей студентов

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (м/с)	12.8	13.6	14.5	14.5	15.0	16.2
Кросс 1000 м (мин.сек)	3.20	3.35	3.50	4.00	4.15	4.35
Кросс 2000 м (мин.сек)				9.30	9.55	10.20
Кросс 3000 м (мин.сек)	11.30	12.15	13.00			
Челночный бег 10*10 м (сек)	26.0	26.8	27.8	28.8	29.8	31.0
Сгибание и разгибание рук из виса на турнике (раз)	16	13	11	-	-	-
Сгибание и разгибание рук из упора лёжа (раз)	50	40	30	23	19	15
Подъём туловища из положения лёжа, руки за головой (раз за 1 мин)	-	-	-	32	28	25
Прыжок в длину с места (см)	245	235	215	200	190	170
Тройной прыжок с места (см)	670	600	550	540	500	400
Приседание на одной ноге (раз)	6	5	4	5	4	3
Ведение мяча (на технику выполнения)	-	-	-	-	-	-
Передачи мяча на месте и в движении (на технику выполнения)	-	-	-	-	-	-
Броски с точек 3-х секундной зоны (раз)	15/21	13/21	10/21	11/21	9/21	8/21
Штрафной бросок (раз)	5/6	4/6	3/6	4/6	3/6	2/6
Приём мяча сверху над собой (раз)	20	15	10	17	13	9
Приём мяча снизу над собой (раз)	20	15	10	17	13	9
Приём – передача мяча в парах (раз)	30	25	20	30	25	20
Подача мяча верхняя (раз)	10	8	6	8	6	4

