

Комитет образования и науки Курской области

областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Курский государственный политехнический колледж



Рабочая программа учебного предмета

**Физическая культура**  
(базовая)

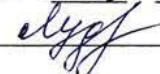
Курск  
2018

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012г. № 413 и Примерной программой общеобразовательной учебного предмета «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»), Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.

Разработчик: Максимов М.С., преподаватель ОБПОУ «КГПК»


Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» рассмотрена и одобрена на заседании П (Ц)К «Физкультуры и БЖД»


Протокол № 9 от «22» 05 2018г.

Председатель П (Ц)К  Р.А. Луданов

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» рассмотрена и одобрена на заседании Методического совета

Протокол № 3 от «21» 06 2018г.

Председатель Методического совета  И.Н. Толмачева

Заместитель директора по учебной работе  Н.Ю. Тарасова

## СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Разделы программы	Стр.
1	Пояснительная записка	4
2	Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»	5
3	Место учебного предмета в учебном плане	5
4	Результаты освоения учебного предмета	6
5	Содержание учебного предмета с учетом профиля профессионального образования	9
6	Учебно-тематический план	13
7	Характеристика основных видов деятельности студентов	16
8	Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебного предмета	19
9	Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы	20

## **1. Пояснительная записка.**

Программа учебного предмета «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета «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 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.

**Нормативными документами для составления рабочей программы являются:**

1. Закон «Об образовании в РФ».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт ССО.
3. Список учебников ОУ, соответствующий Федеральному перечню учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.
4. Учебный план.

5. Положение о рабочей учебной программе.

6. Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»), Протокол № 3 от 21 июля 2015г.

## **2.Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебного предмета «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни

Основное содержание учебного предмета «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.

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).

Изучение учебного предмета «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ППСЗ.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе авторского учебника Погадаев Г.И. Физическая культура (базовый уровень): Издательство «Дрофа» - М., 2014.

## **3. Место учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в общеобразовательный учебный цикл программы подготовки специалистов среднего звена по специальности: 43.02.13. Технология парикмахерского искусства.

В соответствии с учебным планом количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета «Физическая культура»:

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	136
<b>Самостоятельная работа</b>	8
<b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	124
в том числе:	
теоретические занятия	4
лабораторные занятия (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	118
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
контрольная работа	-
консультации	2
<b>Промежуточная аттестация</b>	4
<i>Формы самостоятельной работы: рефераты, презентации, выполнение комплексов упражнений.</i>	
<i>Итоговая аттестация проводится в форме дифференцированного зачета</i>	

#### **4. Результаты освоения учебного предмета**

Освоение содержания учебного предмета «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).



## **5. Содержание программы учебного предмета «Физическая культура»**

**Тема. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Инструктаж по Т/Б (2 часа).**

### **Содержание учебного материала**

Физическая культура — органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

### **Раздел 1. Легкая атлетика**

#### **Содержание учебного материала.**

Высокий и низкий старт, стартовый разбег, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м; повторно-переменный бег 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, бег по виражу; бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши); прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

#### **Практические занятия (16 часов)**

Отработка техники высокого и низкого старта.

Отработка техники стартового разбега, финиширования.

Выполнение бега на 100 м.

Отработка техники эстафетного бега 4'100 м.

Отработка техники повторно-переменного бега 4'400 м.

Выполнение бега по прямой с различной скоростью, бег по виражу.

Выполнение бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).

Отработка техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».

### **Раздел 2. Гимнастика**

#### **Содержание учебного материала.**

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

#### **Практические занятия (16 часов)**

Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером.

Выполнение упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем.

Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением).

Выполнение упражнений для коррекции нарушений осанки.

Выполнение упражнений у гимнастической стенки, висов и упоров.

Выполнение упражнений на внимание. Выполнение упражнений для коррекции зрения.

Выполнение упражнений на гибкость.

Выполнение упражнений на развитие координации движения.

### **Самостоятельная работа обучающихся (2 часа).**

Выполнение различных комплексов упражнений в процессе самостоятельных занятий.

### **Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол**

#### **Содержание учебного материала.**

Баскетбол. Исходное положение (стойки), перемещения. 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.

#### **Практические занятия (30 часов)**

Отработка техники перемещения игроков по площадке в баскетболе, стойки защитника.

Отработка ловли мяча и передач мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.

Отработка приема мяча: двумя руками и одной рукой.

Отработка ведения мяча: по прямой с изменением направления и скорости, ведение правой и левой рукой.

Выполнение бросков мяча по кольцу с места, в движении, прыжком (приемы овладения мячом).

Отработка приемов техники защиты - перехватов, приемов, применяемых против броска, накрывания.

Отработка тактики нападения, тактики защиты.

Выполнение игры баскетбол по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

### **Самостоятельная работа обучающихся (2 часа).**

Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий, в спортивных секциях.

**Тема. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Инструктаж по Т/Б по лыжной подготовке (2 часа).**

#### **Содержание учебного материала.**

Современная российская действительность, характеризующаяся сокращением продолжительности жизни, смертностью в работоспособном возрасте, высокими показателями заболеваемости и смертности детей, закономерно актуализирует проблему изменения в самой системе общественных ценностей.

### **Раздел 4. Лыжная подготовка**

#### **Содержание учебного материала.**

Отработка одновременных, попеременных и классических лыжных ходов. Выполнение перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Выполнение элементов тактики лыжных

гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Отработка поворотов, торможений, прохождения спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Выполнение прохождения дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Отработка основных элементов тактики в лыжных гонках. Изучение правил соревнований. Изучение техники безопасности при занятиях лыжным спортом, правил оказания первой помощи при травмах и обморожениях. Отработка бега по пересеченной местности.

#### **Практические занятия (12 часов).**

Отработка одновременных, попеременных и классических лыжных ходов.

Выполнение перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.

Преодоление подъемов и препятствий.

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

Отработка поворотов, торможений, прохождения спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.

Выполнение прохождения дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).

#### **Самостоятельная работа обучающихся (2 часа).**

Отработка техники ходьбы на лыжах изученными способами. Посадка. Техника падений. Передвижение по прямой, по повороту. Разгон. Торможение. Бег по дистанции.

### **Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол**

#### **Содержание учебного материала.**

Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, прием мяча снизу и сверху двумя руками, Подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковой передача. Нападающий удар, блокирование, страховка у сетки. Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.

#### **Практические занятия (34 часа)**

Отработка техники перемещения игроков по площадке в волейболе.

Отработка техники приёма мяча.

Отработка техники передачи мяча.

Отработка подач мяча: нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой, верхней боковой. Выполнение нападающих ударов, блокирование нападающего удара. Отработка страховки у сетки.

Отработка тактики игры в защите, в нападении.

Выполнение игры волейбол по упрощенным правилам.

### **Раздел 6. Атлетическая гимнастика (10 часов).**

#### **Содержание учебного материала.**

Комплексы атлетической гимнастики. Развитие основных мышечных групп на блочных тренажёрах. Выполнение упражнений со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Отработка техники выполнения упражнений с собственным весом. Отработка методов регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Упражнения для акцентированного развития определённых мышечных групп. Комплексы упражнений на акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их

сочетаний. Выполнение круговой тренировки. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.

**Практические занятия (10 часов).**

Выполнение комплексов атлетической гимнастики.

Выполнение упражнений со свободными весами: гантелями, штангами.

Отработка техники выполнения упражнений с собственным весом.

Выполнение комплексов упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.

Выполнение контрольных нормативов

**Самостоятельная работа обучающихся (2 часа).**

Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе производственной практики, в свободное время.

**Консультация (2 часа)**

**Промежуточная аттестация (4 часа)**

**Предмет «Физическая культура» заканчивается дифференцированным зачетом.**

## 6. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов	Объем образовательной программы	Самостоятельная работа	Объем работы обучающегося во взаимодействии с преподавателем				
				Теоретические занятия	Практические занятия	Контрольная работа	Консультация	Промежуточная аттестация
1	<b>Тема. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Инструктаж по Т/Б</b>	2		2				
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>16</b>			<b>16</b>			
2	<b>Практическое занятие № 1</b> Отработка техники высокого и низкого старта	2			2			
3	<b>Практическое занятие № 2</b> Отработка техники стартового разбега, финиширования	2			2			
4	<b>Практическое занятие № 3</b> Выполнение бега на 100 м	2			2			
5	<b>Практическое занятие № 4</b> Отработка техники эстафетного бега 4'100 м	2			2			
6	<b>Практическое занятие № 5</b> Отработка техники повторно-попеременного бега 4'400 м	2			2			
7	<b>Практическое занятие № 6</b> Выполнение бега по прямой с различной скоростью, бег по виражу	2			2			
8	<b>Практическое занятие № 7</b> Выполнение бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	2			2			
9	<b>Практическое занятие № 8</b> Отработка прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».	2			2			
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>16</b>			<b>16</b>			
10	<b>Практическое занятие № 9</b> Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером	2			2			
11	<b>Практическое занятие № 10</b> Выполнение упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем	2			2			
12	<b>Практическое занятие № 11</b> Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением)	2			2			
13	<b>Практическое занятие № 12</b> Выполнение упражнений для коррекции нарушений осанки	2			2			
14	<b>Практическое занятие № 13</b> Выполнение упражнений у гимнастической стенки, висов и упоров	2			2			
15	<b>Практическое занятие № 14</b> Выполнение упражнений на внимание,	2			2			

	Выполнение упражнений для коррекции зрения							
16	<b>Практическое занятие № 15</b> Выполнение упражнений на гибкость	2			2			
17	<b>Практическое занятие № 16</b> Выполнение упражнений на развитие координации движения	2	2		2			
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол</b>		<b>30</b>			<b>30</b>			
18	<b>Практическое занятие № 17</b> Отработка техники перемещения игроков по площадке в баскетболе, стойки защитника.	4			4			
19	<b>Практическое занятие № 18</b> Отработка ловли мяча и передач мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	4			4			
20	<b>Практическое занятие № 19</b> Отработка приема мяча: двумя руками, одной рукой.	4			4			
21	<b>Практическое занятие № 20</b> Отработка ведения мяча: по прямой с изменением направления и скорости, ведение правой и левой рукой.	4			4			
22	<b>Практическое занятие № 21</b> Выполнение бросков мяча по кольцу с места, в движении, прыжком (приемы овладения мячом).	4			4			
23	<b>Практическое занятие № 22</b> Отработка приемов техники защиты - перехватов, приемов, применяемых против броска, накрывания.	4			4			
24	<b>Практическое занятие № 23</b> Отработка тактики нападения, тактики защиты.	4			4			
25	<b>Практическое занятие № 24</b> Выполнение игры по упрощенным правилам на площадках разных размеров. ДФК	2	2		2			
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b> <i>(В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой)</i>		<b>14</b>			<b>12</b>			
26	<b>Тема. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Инструктаж по Т/Б по лыжной подготовке</b>	<b>2</b>		<b>2</b>				
27	<b>Практическое занятие № 25</b> Отработка одновременных попеременных и классических лыжных ходов.	2			2			
28	<b>Практическое занятие № 26</b> Выполнение перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2			2			
29	<b>Практическое занятие № 27</b> Преодоление подъемов и препятствий.	2			2			
30	<b>Практическое занятие № 28</b> Выполнение элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2			2			
31	<b>Практическое занятие № 29</b> Отработка поворотов, торможений, прохождения спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2			2			

32	<b>Практическое занятие № 30</b> Выполнение прохождения дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2	2		2			
<b>Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>34</b>			<b>34</b>			
33	<b>Практическое занятие № 31</b> Отработка техники перемещения игроков по площадке в волейболе.	6			6			
34	<b>Практическое занятие № 32</b> Отработка техники приема мяча.	6			6			
35	<b>Практическое занятие № 33</b> Отработка техники передачи мяча.	4			4			
36	<b>Практическое занятие № 34</b> Отработка подач мяча: нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой, верхней боковой. Выполнение нападающих ударов, блокирование нападающего удара. Отработка страховки у сетки.	6			6			
37	<b>Практическое занятие № 35</b> Отработка тактики игры в защите, в нападении.	6			6			
38	<b>Практическое занятие № 36</b> Выполнение игры в волейбол по упрощенным правилам.	6			6			
<b>Раздел 6. Атлетическая гимнастика</b>		<b>10</b>			<b>8</b>	<b>2</b>		
39	<b>Практическое занятие № 37</b> Выполнение комплексов атлетической гимнастики	2			2			
40	<b>Практическое занятие № 38</b> Выполнение упражнений со свободными весами: гантелями, штангами	2			2			
41	<b>Практическое занятие № 39</b> Отработка техники выполнения упражнений с собственным весом.	2			2			
42	<b>Практическое занятие № 40</b> Выполнение комплексов упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.	2	2		2			
43	Выполнение контрольных нормативов	2				<b>2</b>		
44	<b>Самостоятельная работа</b>	8	<b>8</b>					
45	<b>Консультация</b>	2					<b>2</b>	
46	<b>Дифференцированный зачет</b>	4						<b>4</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>136</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>116</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>

## 7. Характеристика основных видов учебной деятельности студентов

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебной деятельности)
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.



	<p>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 предъявляет повышенные требования.</p>
<p>Практическая часть.</p>	
<p>Учебно-методические занятия.</p>	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. 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>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). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», сдача контрольных нормативов.</p>
<p>2. Лыжная подготовка.</p>	<p>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: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники</p>

	<p>безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.</p>
<p>3. 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>4. Спортивные игры.</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. 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.</p>
<p>5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</p>	<p>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.</p>

## **8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного предмета.**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

### **Оборудование спортивного зала.**

- атлетическая скамья-1шт;
- беговая дорожка-1шт;
- компьютер мв giga byte -1шт;
- мат гимнастический-10 шт;
- набор блинов с грифами-2 шт;
- силовой тренажер-2шт;
- скамья универсальная-2 шт;
- стенка гимнастическая—7шт;
- стол теннисный-1 шт;
- тренажер-1шт
- инвентарь для спортивных игр: мячи (волейбольные, баскетбольные), волейбольные стойки, сетка, баскетбольные щиты, кольца.

## **9. Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

### **Основные источники:**

1. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников и др. – М. : Академия, 2016.
2. Бишаева. А.А. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2015.

### **Дополнительные источники:**

- Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. - М., 2014.
- Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. - ОИЦ «Академия» 2015
- Бишаева А.А. «Профессионально-оздоровительная физическая культура студента» М., 2013.
- Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. - М., 2011.
- Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - ОИЦ «Академия», 2014.
- Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. - М., 2010.
- 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.

Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2007.

Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] / Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006.

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.

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

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

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

Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) ООО: «КноРус» 2014

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: ООО «КноРус» 2013

#### **Интернет-ресурсы**

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441](http://www.goup32441).