

Комитет образования и науки Курской области

областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Курский государственный политехнический колледж



«КГПК»
Морозова
2018 г.

Рабочая программа учебного предмета

**Физическая культура
(базовая)**

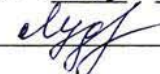
Курск
2018

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»:

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	136
Самостоятельная работа	8
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	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
Промежуточная аттестация	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	Тема. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Инструктаж по Т/Б	2		2				
Раздел 1. Легкая атлетика		16			16			
2	Практическое занятие № 1 Отработка техники высокого и низкого старта	2			2			
3	Практическое занятие № 2 Отработка техники стартового разбега, финиширования	2			2			
4	Практическое занятие № 3 Выполнение бега на 100 м	2			2			
5	Практическое занятие № 4 Отработка техники эстафетного бега 4'100 м	2			2			
6	Практическое занятие № 5 Отработка техники повторно-попеременного бега 4'400 м	2			2			
7	Практическое занятие № 6 Выполнение бега по прямой с различной скоростью, бег по виражу	2			2			
8	Практическое занятие № 7 Выполнение бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	2			2			
9	Практическое занятие № 8 Отработка прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».	2			2			
Раздел 2. Гимнастика		16			16			
10	Практическое занятие № 9 Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером	2			2			
11	Практическое занятие № 10 Выполнение упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем	2			2			
12	Практическое занятие № 11 Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением)	2			2			
13	Практическое занятие № 12 Выполнение упражнений для коррекции нарушений осанки	2			2			
14	Практическое занятие № 13 Выполнение упражнений у гимнастической стенки, висов и упоров	2			2			
15	Практическое занятие № 14 Выполнение упражнений на внимание,	2			2			

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

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

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 (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

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

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

www.goup32441.