

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ АГРОПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора ГАПОУ СО
«Каменск-Уральский
агропромышленный техникум»

С.И. Некрасова

Пр № 91/1-уч от 31.08.2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для подготовки специалистов среднего звена:

09.02.03 «Программирование в компьютерных
сетях»

Форма обучения: очная

Срок обучения: 3 г. 10 мес.

Уровень освоения: базовый

Каменск-Уральский
2017

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.03 «Программирование в компьютерных системах» (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 28 июля 2014 г. № 804). Зарегистрировано в Минюсте России 21 августа 2014 г. № 33733, рекомендаций 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) и примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО».

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Каменск-Уральский агропромышленный техникум».

Разработчик рабочей программы:

Липина Елена Викторовна, руководитель физической культуры

Рецензент:

Некрасова Ю.А.

Фамилия, Имя, Отчество,

Зам.директора по НМР

должность,

ГАПОУ СО «КУАТ»

место работы

Согласовано на заседании П(Ц)К, протокол № ____, от « ____ » _____ 2017 г.

Председатель _____ / С.Б.Довгаль

Согласовано на заседании НМС, протокол № ____ от « ____ » _____ 2017 г.

Председатель _____ / Ю.А.Некрасова

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт программы учебной дисциплины.....	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины.....	5
3.	Условия реализации программы.....	14
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	15

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью профессиональной образовательной программы профессиональной подготовки по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах.

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Обществознание (включая экономику и право)», и 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).

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ: входит в базовые общеобразовательные дисциплины общеобразовательного учебного цикла ППССЗ.

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

1. **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

2. **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

3. **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

4. **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

5. **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

6. **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура, обучающийся должен:

Знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы массажа, самомассажа, точечного массажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм и лыжной подготовке при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающихся **257** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся **171** часов:
- самостоятельная работа **86** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	257
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
практические занятия	113
в том числе:	4
- входной контроль	1
- зачёт	1
- дифференцированный зачёт	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	86
1. Подготовка сообщений по различным темам	4
2. Имитационные упражнения различной направленности	14
3. Составление и демонстрация комплексов упражнений различной направленности	12
4. Составление карт-схем выполнения упражнений на развитие физических качеств	4
5. Изучение правил игры и жестов судьи в спортивных играх	4
6. Самостоятельное судейство спортивной игры	1
7. Выполнение упражнений в процессе самостоятельных и секционных занятий	4
8. Занятия в секциях, участие в спортивно-массовых мероприятиях.	12
9. Демонстрация приёмов массажа и самомассажа, способов самоконтроля, приёмов саморегуляции при занятиях физической культурой	3
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы обучающихся	Количество часов/ауд.		Уровень освоения
1	2	3		4
Введение Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала:			
	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1		2/3
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1		2/3
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Подготовить сообщение «История физкультурно-спортивного комплекса ГТО».			
Раздел 1.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			
Тема 1.1. Легкая атлетика Техника беговых упражнений	Содержание учебного материала (практические занятия):	20		
	Т.Б. Бег на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег на средние дистанции.	2		2/3
	Бег 100 м.	1		2/3
	Контрольные работы:			
	Бег 100 м.	1		
	Самостоятельная работа обучающихся:	8		
	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных физических качеств	2		
Тема 1.2. Эстафетный бег	Содержание учебного материала (практические занятия):			
	Эстафетный бег 4 x 100 м, 4 x 400 м.	2		2/3
	Контрольные работы:			
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Кросс по пересеченной местности.	2		

Тема 1.3. Совершенствование бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала (практические занятия):			
	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	2		2/3
	Контрольные работы:			
	Бег на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2		
	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с). Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз) (девушки), на высокой перекладине (количество раз) (юноши).	2		
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Специальные беговые упражнения.	1		
Тема 1.4. Совершенствование техники прыжка в длину, в высоту	Содержание учебного материала (практические занятия):			
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2		2/3
	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	2		2/3
	Контрольные работы:			
	Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы».	2		
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Составить комплекс ОРУ для развития скоростно-силовых способностей.	1		
Тема 1.5. Метание гранаты	Содержание учебного материала (практические занятия):			
	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2		2/3
	Контрольные работы:			
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Имитация техники метания гранаты	2		
Раздел 2	ГИМНАСТИКА			
Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов	Содержание учебного материала (практические занятия):	18		
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.	2		
	Контрольные работы:			
	Наклон вперед из положения стоя, см. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге).	2		

	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Общеразвивающие упражнения	2		
Тема 2.2. Освоение техники ОРУ с предметами	Содержание учебного материала (практические занятия):			
	Упражнения с гантелями, набивными мячами. Упражнения с мячом, обручем (девушки).	2		
	Контрольные работы:			
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Составить программу тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений	2		
Тема 2.3 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Содержание учебного материала (практические занятия):			
	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения на внимание, для коррекции зрения. Упражнения для коррекции нарушений осанки. Упражнения в висе и упоре.	2		
	Упражнения у гимнастической стенки, на гимнастической скамейке. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	2		
	Контрольные работы:			
	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	2		
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Составить комплекс упражнений производственной гимнастики.	2		
Раздел 3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья			
Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала	Содержание учебного материала:			
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.	2		
	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Здоровьесберегающие технологии при работе за компьютером	2		
	Практические занятия:			

	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению	2		
	Контрольные работы:			
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Подготовить сообщение «Современные здоровьесберегающие технологии».	2		
Раздел 4	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ			
Тема 4.1.Волейбол	Содержание учебного материала (практические занятия):	44		
	Техника безопасности. Стойки игрока, перемещения. Элементы техники передвижений, остановок, поворотов.	8		
	Передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину	10		
	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	10		
	Правила игры. Игра по упрощенным по упрощенным правилам волейбола.			
	Игра по правилам.	14		
	Контрольные работы:			
	Тест: прием мяча. Тест: передача мяча в парах.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся:	8		
	Выполнить комплекс ОРУ для развития скоростно-силовых способностей.	6		
	Подготовить презентацию с использованием ИКТ «Правила игры волейбол».	2		
Тема 4.2.Баскетбол	Содержание учебного материала (практические занятия):	42		
	Техника безопасности игры. Стойка игрока. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком	10		
	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Тактика нападения, тактика защиты.	16		
	Правила игры. Игра по правилам	14		

	Контрольные работы:			
	Броски мяча в корзину (с места, в движении).	2		
	Самостоятельная работа обучающихся:	8		
	Выполнить комплекс ОРУ для развития скоростно-силовых способностей.	4		
	Подготовить презентацию с использованием ИКТ «Правила игры баскетбол».	4		
Тема 4.3. Футбол	Содержание учебного материала (практические занятия):	20		
	Техника безопасности игры. Правила игры, жесты судьи. Способы передачи мяча. Техники передвижений, остановки, поворота, стоек.	4		
	Техника удара по мячу и остановок мяча.	2		
	Техника ведения мяча.	2		
	Техника защитных действий и нападения.	4		
	Тактика игры.	2		
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей,	2		
	Игровые комбинации и учебная игра.	4		
Раздел 5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями			
Методика самостоятельных занятий физ. упражнениями	Содержание учебного материала:			
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.			
	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена			
	Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.			
	Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.			
	Практические занятия:			
	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	1		
	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения	1		
	Контрольные работы:			

	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Освоение физических упражнений различной направленности для самостоятельных занятий (по выбору студентов).	2		
Раздел 6	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА			
Тема 6.1 Классический лыжный ход	Содержание учебного материала (практические занятия):	16		
	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные			
	Преодоление подъемов и препятствий	4		
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	4		
	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	6		
	Контрольные работы:			
	Бег на лыжах 3 км (мин, с) (девушки), 5 км (мин, с) (юноши).	2		
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Ходьба на лыжах до 3 км.	8		
Раздел 7	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах (по выбору)			
7.1. Тема Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала (практические занятия):	11		
	Круговые тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся:	8		
	Самостоятельные тренировки на тренажерах	3		
	Разработка комплекса упражнений для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, гантелями	3		
Раздел 8	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности			
Тема 8.1. Оздоровительные и профилированные методы в	Содержание учебного материала:			
	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.	2		

профессиональной деятельности специалиста	Основные причины общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использования для повышения работоспособности	2		
	Контрольные работы:			
Раздел 9	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2		
Тема 9.1. Самоконтроль при занятиях физ. упражнениями и спортом	Содержание учебного материала:			
	Использование методов стандартов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, физической подготовленности.	2		
	Практические занятия:			
	Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма	1		
	Контрольные работы:			
	Самостоятельная работа обучающихся:	2		
Раздел 10	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста			
Тема 10.1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала:			
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	1		
	Практические занятия:			
	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	1		
	Контрольные работы:			

	Самостоятельная работа обучающихся, ч:	48		
	Всего обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося, ч:	171		

Характеристика основных видов учебной деятельности студентов

№ п/п	Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий)
1	Введение	Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО.
2	Тема 1.1. Техника беговых упражнений	Освоение техники беговых упражнений (бега на короткие дистанции), высокого и низкого старта. Стартового разгона, финиширования; бега на 30, 100 м; бега по прямой с различной скоростью. Сдача контрольных нормативов.
3	Тема 1.2. Эстафетный бег	Освоение техники эстафетного бега 4X100 м, 4 X400 м.
4	Тема 1.3. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Сдача контрольных нормативов.
5	Тема 1.4. Совершенствование техники прыжка в длину с места, прыжков в высоту	Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Сдача контрольных нормативов.
6	Тема 1.5. Метание гранаты	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Сдача контрольных нормативов.
7	Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером.
8	Тема 2.2. Освоение техники ОРУ с предметами	Освоение техники упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки).
9	Тема 2.3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	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.
10	Тема 3.1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала	Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.

11	Тема 4.1. Волейбол	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по волейболу. 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 волейболу. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.
12	Тема 4.2. Баскетбол	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по баскетболу. 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 волейболу. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.
13	Тема 5.1. Методика 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.
14	Тема 6.1. Классический лыжный ход	Выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку прохождение дистанции 3 км (девушки). 5 км (юноши). Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях
15	Тема 7.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Соблюдение техники безопасности. Умение выполнять упражнения на тренажерах, с эспандерами, гантелями для развития силовых характеристик движений.

16	Тема 8.1. Оздоровительные и профилированные методы в профессиональной деятельности специалиста	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.
17	Тема 9.1. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом	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.
18	Тема 10.1. 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.

3. Условия реализации учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета, спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

Оборудование спортивное:

- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств.

Оборудование для контроля и оценки действий:

- комплект для занятий гимнастикой;
- комплект для занятий легкой атлетикой;
- комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.

Вспомогательное оборудование:

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Спортивный инвентарь Гимнастика:

- обруч металлический;
- скакалка гимнастическая;
- маты гимнастические;
- козел гимнастический;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической.

Легкая атлетика:

- граната спортивная 500 г, 700 г.;
- свисток судейский;
- секундомер;
- стойка для прыжков в высоту;
- прыжковая яма;
- стартовые колодки;
- эстафетная палочка.

Баскетбол:

- мяч баскетбольный;
- щит баскетбольный с кольцом и сеткой.

Волейбол:

- мяч волейбольный;
- сетка волейбольная.

Прочие: насос; рулетка; набивные мячи; эспандеры; тренажеры; гантели.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная учебная литература:

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура учебник-практикум для СПО 3-е изд. Испр. М. : Издательство Юрайт, 2017.
2. Бишаева А.А. Физическая культура - М.: ОИЦ "Академия"2012.
3. Жданкина Е.Ф, Физическая культура. Лыжная подготовка учебник-практикум для СПО М. : Издательство Юрайт, 2017.
4. Муллер А.Б. Физическая культура учебник-практикум для СПО М. : Издательство Юрайт, 2017.
5. Решетников Н.В. Физическая культура –М.: ОИЦ "Академия"2012.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта - М.: ОИЦ "Академия"2012.

Дополнительная литература:

1. Андрюхина, Т.В. Третьякова Н.В. Физическая культура. 10-11 класс: учебник. – Русское слово, 2012.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.
3. 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.
4. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
5. Гамидова, С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
6. Погадаев, Г.И. Физическая культура. 10-11 класс (базовый уровень): учебник. – Дрофа, 2012.
7. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2011.

Интернет-ресурсы:

Электронный адрес	Название сайта
http://lib.sportedu.ru	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://www.edu.ru	Федеральный портал «Российское образование»
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://www.mifkis.ru	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://mgok.mskobr.ru	ГБПОУ «Московский государственный образовательный комплекс»

4.Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

	Результаты обучения (УУД, освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Раздел: Введение Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Л 1-10; М 1-4, 5; П 1-5 Усвоенные знания: - умеет обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. - знает оздоровительные системы физического воспитания. Владеет информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО.	Текущий контроль в форме: - подготовки сообщения.
Раздел 1. Легкая атлетика.	Л 1-10; М 1-6; П 1-5 Освоенные умения: - бегает на короткие дистанции; - выполняет технику высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; - выполняет эстафетный бег 4 х 100 м, 4 х 400 м; - бегает на дистанции до 2000 м (д.), 3000 м (ю.); - выполняет прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, перекидной; прыжок в длину с места; - участвует в эстафетном беге командой; - выполняет метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Усвоенные знания: - знает технику бега на короткую, среднюю и длинную дистанцию; - технику высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; - знает технику выполнения прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжков в высоту способами:	Текущий контроль в форме: - тестирования; - подготовки сообщения; - работы с научно-популярными, публицистическими источниками информации; - практической работы.

	«прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; прыжка в длину с места; - знает технику метания спортивной гранаты; - знает технику эстафетного бега.	
Раздел 2. Гимнастика	Л 1-10; М 1-6; П 1-5 Освоенные умения: - проводит простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использует методы самоконтроля, стандартов, индексов; - выполняет общеразвивающие упражнения, упражнений в паре с партнером; - выполняет упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девочки); - владеет спортивной терминологией; - выполняет упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения на внимание, для коррекции зрения; - выполняет упражнения для коррекции нарушений осанки. Упражнения в висе и упоре; - выполняет упражнения у гимнастической стенки, на гимнастической скамейке. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	Текущий контроль в форме: - тестирования; - работы с научно-популярными, публицистическими источниками информации; - практической работы; - сдачи тестовых нормативов.
Раздел 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Л 1-10; М 1-6; П 1-5 Освоенные умения: - владеет методикой составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности; методикой активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Усвоенные знания: - знает понятие здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к	Текущий контроль в форме: подготовки сообщения; - работы с научно-популярными, публицистическими источниками информации; - практической работы.

	здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность; - влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.	
Раздел 4. Спортивные игры	Л 1-10; М 1-6; П 1-5 Освоенные умения: - выполняет передвижения, остановки, повороты, стойки волейболиста; - выполняет технику приема и передач мяча; - выполняет подачу мяча; - играет в команде; - выполняет ловлю и передачу мяча; - выполняет ведение мяча; - выполняет броски мяча; - владеет спортивной терминологией. Усвоенные знания: - знает правила игры в волейбол; - знает технику действий в защите и нападении; - знает действия игроков в команде; - знает технико-тактические действия; - знает правила игры в баскетбол;	Текущий контроль в форме: - тестирования; - подготовки сообщения; - подготовки компьютерной презентации; - работы с научно-популярными, публицистическими источниками информации; - практической работы
Раздел 5. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями	Л 1-11; М 1-4, 6; П 1-4 Освоенные умения: - выполняет массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении; - выполняет физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата; - осуществляет профилактику профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания; - выполняет физические упражнения для коррекции зрения. Усвоенные знания: - знает организацию занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена;	Текущий контроль в форме: - подготовки фотоотчета; - работы с научно-популярными, публицистическими источниками информации; - практической работы.

	- знает основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	
Раздел 6. Лыжная подготовка	Л 1-10; М 1-6; П 1-5 Освоенные умения: - соблюдает технику безопасности при занятиях лыжным спортом; - выполняет переход с одновременных лыжных ходов на попеременные; - выполняет преодоление подъемов и препятствий; - выполняет переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни; - выполняет бег на лыжах 3 км (мин, с) (девушки), 5 км (мин, с) (юноши). Усвоенные знания: - знает технику безопасности при занятиях лыжным спортом; - знает правила оказания первой помощи при травмах и обморожениях; - знает технику перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные; - владеет элементами тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	Текущий контроль в форме: - сдачи тестовых нормативов; - практической работы.
Раздел 7. Атлетическая гимнастика	Л 1-10; М 1-6; П 1-5 Освоенные умения: - соблюдает технику безопасности, может оказать первую медицинскую помощь; - выполняет комплексы атлетической гимнастики - выполняет индивидуально подобранные композиции - составляет, выполняет комплексы силовых упражнений с эспандерами, гантелями Усвоенные знания: - знает правила техники безопасности при выполнении	Текущий контроль в форме: - практической работы; - работы с научно-информации;
Раздел 8-9. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической	Л 1-10; М 1-4, 6; П 1-4 Усвоенные знания: - знает психофизиологическую характеристику будущей производственной деятельности и учебного труда студентов	Текущий контроль в форме: - работы с научно-популярными, публицистическими источниками

культуры в регулировании работоспособности	профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие; - знает основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	информации
Раздел 10. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Л 1-10; М 1-6; П 1-5 Освоенные умения: - выполняет методику определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста; - составляет спортограмму и профиограмму. Усвоенные знания: - владеет информацией по использованию методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Текущий контроль в форме: - практической работы.

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно

Контрольные тесты для проверки уровня физической подготовленности

Тестовое упражнение	Оценка	1 курс	
		девушки	юноши
Бег 100м	5	16,8	14,7
	4	17,0	14,9
	3	17,8	15,4
Бег 1000 м (д)	5	4,30	-
	4	4,31-6,30	
	3	6,31	
Бег 2000 м (ю)	5	-	11,25
	4		12,35
	3		13,35
Бег на лыжах 3 км (д), 5 км (ю)	5	20,4	28,4
	4	21,0	29,0
	3	24,0	30,0
Челночный бег 3x10 м	5	8,2	7,3
	4	8,7-9,3	7,6-8,0
	3	9,7	8,2
Метание гранаты 500г (д) 700г (ю)	5	23	34
	4	18	32
	3	16	27
Метание набивного мяча 1 кг	5	540	796
	4	465	630
	3	400	500
Прыжок в длину с места	5	200	230
	4	199-170	229-200
	3	169	199
Прыжки со скакалкой (за 1 мин)	5	125	130
	4	110	120
	3	90	100

Подтягивания (ю)	5	-	12
	4		11-6
	3		5
Вис (сек), (д)	5	18	-
	4	17-10	
	3	9	
Подъём туловища из положения лёжа (за 30 сек)	5	20	27
	4	19-14	26-17
	3	13	16
Наклон вперёд из положения сидя (см)	5	18	15
	4	17-10	14-10
	3	9	9
Верхние передачи над собой	5	15	15
	4	10	10
	3	5	5
Нижние передачи над собой	5	15	15
	4	10	10
	3	5	5
Нижняя прямая подача	5	3	3
	4	2	2
	3	1	1
Бросок в кольцо после ведения (5 попыток)	5	4	5
	4	3	4
	3	2	3
Штрафной бросок в кольцо	5	3	3
	4	2	2
	3	1	1

Задания для входного контроля

1. Бег 100 метров;
2. Прыжок в длину с места
3. Прыжки со скакалкой (за 1 минуту).

Задания для зачёта (1 семестр)

1. Бег на 1000м (д), 2000м (ю);
2. Метание набивного мяча 1 кг
3. Подъём туловища из положения лёжа за 30 сек;
4. Бросок в кольцо после ведения;
5. Штрафной бросок в кольцо.

Задания для дифференцированного зачёта (2 семестр)

1. Прыжок в длину с места;
2. Прыжки через скакалку за 1 мин;
3. Наклон вперёд из положения сидя за 30 сек;
4. Подтягивания на высокой перекладине (ю), вис (д);
5. Бег на 1000м (д), 2000м (ю)

