

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» Некрасова С.И.
Пр № 91/1-уч от 31.08.2017г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Для рабочей профессии:
46.01.01 «Секретарь»

Форма обучения: очная
Срок обучения: 2г.10 мес.
Уровень освоения: базовый

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по рабочим профессиям 46.01.01 (034700.01) «Секретарь» (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 августа 2013 г. N 657 (в ред. от 17.03.2015). Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2013 N 29483), рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и получаемой профессии или специальности СПО (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) (с уточнениями, одобренными НМС Центра профессионального образования и систем квалификаций ФРАУ «ФИРО» Протокол №3 от 25.05.2017г); примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з), примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (рекомендовано ФГАУ «ФИРО» в качестве примерной программы для реализации ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, Протокол №3 от 21.07.2015г.), а в т о р —А.А.Бишаева, профессор кафедры физического воспитания Костромского государственного университета им. Н.А.Некрасова, доктор педагогических наук, профессор.

Организация-разработчик:

Государственное автономное образовательное учреждение среднего профессионального образования Свердловской области «Каменск-Уральский агропромышленный техникум».

Разработчик:

Федченко Юрий Павлович, преподаватель физической культуры

Эксперт:

Некрасова Юлия Александровна, заместитель директора по НМР ГАПОУ СО «Каменск-Уральский агропромышленный техникум»

Рассмотрено на заседании ПЦК, протокол № __, от «__» _____ 201__ г.

Согласовано на заседании НМС, протокол № __, от «__» _____ 201__ г.

Председатель НМС _____ Ю.А.Некрасова

Рекомендована к утверждению

Содержание

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

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

ОУД.05 Физическая культура

1.1. Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов

профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

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

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

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

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

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

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

На специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического

развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и

учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

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

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

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ –

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

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

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

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.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура»

обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• **ЛИЧНОСТНЫХ:**

Л1 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л2 - 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;

Л3 - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л4 - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной

активности;

Л5 - 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;

Л6 - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных

ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л7 - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях

навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л8 - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л9 - 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;

Л10 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л11 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-

оздоровительной деятельностью;

Л12 - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Л13 – готовность к служению Отечеству, его защите;

- **метапредметных:**

М1 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М2 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками

с использованием специальных средств и методов двигательной активности; М3 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; М4 - 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; М5 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М6 - 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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

- 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;

- для слепых и слабовидящих обучающихся:

- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
(пп. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578)
 - для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
 - овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- (пп. 7 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578)

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка – 256 часа, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка - 171 часов; самостоятельная работа - 85 часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	256
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	163
контрольные работы	
курсовая работа <i>(если предусмотрено)</i>	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	85
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой <i>(если предусмотрено)</i>	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы обучающихся	Количество часов Макс./ауд.		уровень освоения
1	2	3	4	5
		1 курс 88 ч	2 курс 83 ч.	
Введение Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала:	4/2		
	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1/1		2/3
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1/1		2/3
	Лабораторные занятия:			
	Контрольные работы:			
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Подготовить сообщение «История физкультурно-спортивного комплекса ГТО».	2		
Раздел 1.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	15/10	14/10	
Тема 1.1. Легкая атлетика Техника беговых упражнений	Содержание учебного материала (практические занятия):			
	Т.Б. Бег на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег на средние дистанции.	1	1	2/3
	Бег 100 м.	1	1	2/3
	Лабораторные занятия:			
	Контрольные работы:			
	Бег 30 м.	1	1	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	1	
	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных физических качеств			
Тема 1.2.	Содержание учебного материала			

Эстафетный бег	Эстафетный бег 4 х 100 м, 4 х 400 м.	2	2	2/3
	Лабораторные занятия:			
	Контрольные работы:			
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Кросс по пересеченной местности.	2	1	
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).	1	1	2/3
	Контрольные работы	1	1	
	Бег на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).			
	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с).			
	Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз) (девушки), на высокой перекладине (количество раз) (юноши).			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.4. Совершенствование техники прыжка в длину, в высоту	Специальные беговые упражнения.	1	1	
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	1	2/3
	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	1	1	2/3
	Контрольные работы			
	Прыжок в длину с места.	1	1	
	Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы».			
Тема 1.5. Метание гранаты	Самостоятельная работа обучающихся			
	Составить комплекс ОРУ для развития скоростно-силовых способностей.	2	1	
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.			2/3
Раздел 2	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Гимнастика		13/5	13/5	

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.	1	1	
	Контрольные работы:			
	Наклон вперед из положения стоя, см. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге).	1	1	
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Общеразвивающие упражнения	5	5	
Тема 2.2. освоение техники ОРУ с предметами	Практические занятия			
	Упражнения с гантелями, набивными мячами. Упражнения с мячом, обручем (девушки).	1	1	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Составить программу тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений	3	3	
	Массаж и самомассаж	3	3	
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.	1	1	
	Упражнения у гимнастической стенки, на гимнастической скамейке. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	1	1	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Составить комплекс ОРУ для коррекции нарушений осанки.	2	2	
Раздел 3 Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	6/3		
	Содержание учебного материала			
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья	1		
	Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в	1		

	формировании здорового образа жизни			
	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	1		
	Практические занятия			
	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению	1		
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Подготовить сообщение «Современные здоровьесберегающие технологии».	3		
Раздел 4 Тема 4.1.Волейбол	Спортивные игры	16/10	16/10	
	Содержание учебного материал			
	Практические занятия			
	Техника безопасности. Стойки игрока, перемещения. Элементы техники передвижений, остановок, поворотов.	1	1	
	Передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину	1	1	
	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	1	1	
	Правила игры. Игра по упрощенным по упрощенным правилам волейбола.	1	1	
	Игра по правилам.	1	1	
	Контрольные работы			
	Тест: прием мяча. Тест: передача мяча в парах.	1	1	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Выполнить комплекс ОРУ для развития скоростно-силовых способностей.	2	2	
	Подготовить презентацию с использованием ИКТ «Правила игры волейбол».	4		
Тема 4.2.Баскетбол	Содержание учебного материал			
	Практические занятия			

	Техника безопасности игры. Стойка игрока. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	1	1	
	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Тактика нападения, тактика защиты.	1	1	
	Правила игры. Игра по правилам	1	2	
	Контрольные работы			
	Броски мяча в корзину (с места, в движении).	1	1	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Выполнить комплекс ОРУ для развития скоростно-силовых способностей.		2	
	Подготовить презентацию с использованием ИКТ «Правила игры баскетбол».		4	
Раздел 5 Методика самостоятельных занятий физ. упражнениями	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	8	5	
	Содержание учебного материала			
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	1		
	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.	1		
	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена			
	Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.	1		
	Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	2	2	
	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения	3	3	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Освоение физических упражнений различной направленности для самостоятельных занятий (по выбору студентов).	4	4	
Раздел 6	Лыжная подготовка	7/4	7/4	
Тема 6.1	Содержание учебного материала			

Классический лыжный ход	Практические занятия			
	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные Преодоление подъемов и препятствий	1	1	
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	1	1	
	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	1	1	
	Контрольные работы			
	Бег на лыжах 3 км (мин, с) (девушки), 5 км (мин, с) (юноши).	1	1	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Ходьба на лыжах до 3 км.	3	3	
Раздел 7	Плавание	7/5	7/5	
Тема 7.1.Специальные плавательные упражнения	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше	1	1	
	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса	1	1	
	Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	1	1	
	Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз.	1	1	
	Контрольные работы	1	1	
	Плавание 50 м (мин, с).	1		

	Самостоятельная работа обучающихся			
	Отработка плавательных упражнений в бассейне. Подготовить фотоотчет.	2	2	
Раздел 8	Ритмическая гимнастика (по выбору)	10/10	12/10	
Тема 8.1. Композиции ритмической гимнастики	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	Инструктаж по ТБ, оказание первой медицинской помощи. Комплексы ритмической гимнастики с музыкальным сопровождением.	5	5	
	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2	2	
	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	3	3	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Подготовить саморекомендации.		2	
Раздел 9 Дыхательная гимнастика	Дыхательная гимнастика		4/4	
	Дыхательная гимнастика как способ повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Классические методы дыхания при выполнении движений. Современные методики дыхательной гимнастики (<i>Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко</i>).		1	
	Практические занятия			
	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики		1	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Выполнение комплексов упражнений дыхательной гимнастики		3	
Раздел 10	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		2/2	
Тема 10.1.	Содержание учебного материала			

Оздоровительны е и профилированн ые методы в профессиональн ой деятельности специалиста	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.		1	
	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		1	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 11 Тема 11.1. Самоконтроль при занятиях физ. упражнениями и спортом	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки		3/3	
	Содержание учебного материала			
	Использование методов стандартов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, физической подготовленности.		1	
	Практические занятия			
	Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 12	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2\2		
Тема 12.1. Средства	Содержание учебного материала			

физической культуры в регулировании работоспособности	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		
	Лабораторные работы			
	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			
	Консультации	4	4	
		92		
	Всего обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося, ч:	171		
	Всего самостоятельная работа обучающегося, ч:	85		

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	Тема1.3 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	Тема1.4 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	Тема2.1 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	Тема2.3 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 прохождения 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 Специальные плавательные упражнения	Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием
16	Тема 8.1 Композиции ритмической гимнастики	Выполнение композиций из упражнений. Выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью под музыкальное сопровождение. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий
17	Тема 9.1. Дыхательная гимнастика	Дыхательная гимнастика как способ укрепления основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Классические методы дыхания при выполнении движений. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).
18	Тема 10.1 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
19	Тема 11.1 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
20	Тема 12.1. 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;
- фитболы;
- набивные мячи;
- гантели.

Технические средства обучения:

- презентации;
- видео-фильмы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная учебная литература:

Муллер А.Б. Физическая культура учебник-практикум для СПО М. : Издательство Юрайт, 2017

Аллянов Ю.Н. Физическая культура учебник-практикум для СПО 3-е изд. Испр. М. : Издательство Юрайт, 2017

Жданкина Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка учебник-практикум для СПО М. : Издательство Юрайт, 2017

Дополнительная литература:

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

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

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

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

4. 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

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

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

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

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

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: - бегают на короткие дистанции; - выполняет технику высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; - выполняет эстафетный бег 4 х 100 м, 4 х 400 м; - бегают на дистанции до 2000 м (д.), 3000 м (ю.); - выполняет прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», 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 прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; прыжка в длину с места; - знает технику метания спортивной гранаты; - знает технику эстафетного бега.	Текущий контроль в форме: - тестирования; - подготовки сообщения; - работы с научно-популярными, публицистическими источниками информации; - практической работы.

Раздел 2. Гимнастика	Л 1-10; М 1-6; П 1-5 Освоенные умения: - проводит простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения 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 и 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 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.	Текущий контроль в форме: подготовки сообщения; - работы с научно-популярными, публицистическими источниками информации; - практической работы.
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.	Текущий контроль в форме: - тестирования; - подготовки сообщения; - подготовки компьютерной презентации; - работы с научно-

	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;	популярными, публицистическими источниками информации; - практической
	- знает технику действий в защите и нападении; - знает действия игроков в команде; - знает технико-тактические действия.	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; - знает основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	Текущий контроль в форме: - подготовки фотоотчета; - работы с научно-популярными, публицистическими источниками информации; - практической работы.
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) (девочки), 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;	Текущий контроль в форме: - сдачи тестовых нормативов; - практической работы.

	- владеет элементами тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	
Раздел 7. Плавание	Л 1-10; М 1-6; П 1-5 Освоенные умения: - соблюдает технику безопасности при занятиях плаванием в бассейне;	Текущий контроль в форме: - подготовки
	- может оказать доврачебную помощь пострадавшему; - осуществляет самоконтроль при занятиях плаванием; - выполняет специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше; - выполняет специальные плавательные упражнения - практической для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, работы. брасса; - выполняет старты, повороты, ныряние ногами и головой; - плавает до 400 м; - выполняет упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации; - плавает на боку, на спине; - плавает в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Выполняет проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз; - выполняет элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки); - выполняет тестовый норматив плавание 50 м (мин, с). Усвоенные знания: - знает правила техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне; - знает правила оказания доврачебной помощи пострадавшему; - знает технику специальных подготовительных, общеразвивающих и подводных упражнений на суше; - знает технику специальных плавательных упражнений для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса; - владеет принципами самоконтроля при занятиях плаванием; - знает технику освобождения от одежды в воде; - владеет элементами и игры в водное поло (юноши), элементами фигурного плавания (девушки).	фотоотчета; - сдачи тестовых нормативов;
Раздел 8. Ритмическая гимнастика	Л 1-10; М 1-6; П 1-5 Освоенные умения: - соблюдает технику безопасности, может оказать первую медицинскую помощь; - выполняет комплексы ритмической гимнастики с музыкальным сопровождением;	Текущий контроль в форме: - практической работы; - работы с

- выполняет индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;
 - выполняет упражнения на фитболах;
 - составляет, выполняет и проводит комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.
- научно-популярными, публицистическими источниками информации;
- составление саморекомендаций.

Усвоенные знания:

- знает правила техники безопасности при выполнении

	ритмической гимнастики; - умеет составлять, выполнять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	
Раздел 9. Дыхательная гимнастика	Л 1-10; М 1-6; П 1-5 Умеет составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль	
Раздел 10-11. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Л 1-10; М 1-4, 6; П 1-4 Освоенные умения: Усвоенные знания: - знает психофизиологическую характеристику будущей производственной деятельности и учебного труда студентов 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 и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	Текущий контроль в форме: - работы с научно-популярными, публицистическими источниками информации
Раздел 12. 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 профессиограммы специалиста; - составляет спортограмму и профессиограмму. Усвоенные знания: - владеет информацией по использованию методов	Текущий контроль в форме: - практической работы.

	стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	
	Коррекция содержания методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	
Раздел 13. Легкая атлетика	Л 1-10; М 1-6; П 1-5 Освоенные умения: - бегают на короткие дистанции; - выполняет технику высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; - выполняет эстафетный бег 4 x 100 м, 4 x 400 м; - бегают на дистанции до 2000 м (д.), 3000 м (ю.); - выполняет прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», 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 прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; прыжка в длину с места; - знает технику метания спортивной гранаты; - знает технику эстафетного бега.	Текущий контроль в форме: - сдачи тестовых нормативов; - практической работы.
Раздел 14. Физическая культура в профессиональной деятельности и специалиста	Л 1-10; М 1-6; П 1-5 Освоенные умения: - умеет осуществить профилактику профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания; - проводит самооценку и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки; - осуществляет методику самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности; - ведет личный дневник самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру); - составляет индивидуальную оздоровительную программу двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	Текущий контроль в форме: - работы с научно-популярными, публицистическими источниками информации; - практической работы.

	Усвоенные знания: - знает оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;	
	- знает принципы профилактики профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания; - владеет информацией по тестированию состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	

Примерные темы исследовательских проектов:

1. Влияние гиподинамии на состояние здоровья школьника.
2. Влияние учебной нагрузки на состояние здоровья студентов.
3. Влияние физических упражнений на здоровье человека.
4. Влияние физических упражнений на формирование опорно-двигательного аппарата (осанку).
5. Гиподинамия — болезнь цивилизации.
6. Закаливание — эффективное средство укрепления здоровья человека.
7. Моя жизнь в спорте.
8. Развитие физических возможностей путем самостоятельной работы.
9. Современный спорт: арена для спортивных достижений или битва за призовые места?
10. Знаменитые спортсмены г. Каменска-Уральского.
11. Играйте на здоровье.

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