Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Ростовское профессиональное училище № 5»

(ГБПОУ РО ПУ № 5)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

общеобразовательной учебной дисциплины

ОДБ.05 Физическая культура

по профессии

19.01.17 Повар, кондитер

г. Ростов-на-Дону

2015 г.

|  |  |
| --- | --- |
| **Согласовано** Протокол заседанияметодической комиссииобщеобразовательного циклаот «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_ г. № \_\_\_\_\_\_\_\_Председатель МК\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.В. Тищенко  | **Утверждаю**Заместитель директора по УПР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н. А. Антонова«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. |

|  |
| --- |
| **Согласовано** Протокол заседанияметодической комиссииобщеобразовательного циклаот «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_ г. № \_\_\_\_\_\_\_\_Председатель МК\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.В. Тищенко  |

Рабочая программа учебной дисциплины ОДБ.05 Физическая культура

 разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования и профиля профессионального образования: технического, 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); на основе примерной образовательной программы по учебной дисциплине «Физическая культура» одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Организация-разработчик:

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Ростовское профессиональное училище № 5»(ГБПОУ РО ПУ № 5)

Разработчик: Ковтуненко И.В., преподаватель физической культуры

квалификационной категории ГБПОУ РО ПУ № 5

**ПОЯСНИТЕЛЬНА ЗАПИСКА**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональной образовательной организации, реализующей образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (далее по тексту СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих по профессии 19.01.17 Повар, кондитер.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с «Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), на основе примерной программы по образовательной учебной дисциплине «Физическая культура», одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка………………………………………………………….4

Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура» …… 5

Место учебной дисциплины в учебном плане…………………………………8

Результаты освоения учебной дисциплины…………………………………....9

Содержание учебной дисциплины……………………………………………..11

Тематическое планирование……………………………………………………17

Характеристика основных видов деятельности студентов…………………...19

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура»………………… 25

Рекомендуемая литература……………………………………………..……….26

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена. Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», 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).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

* формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
* развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
* формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
* овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
* овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
* освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
* приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся, посредством личностно 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: физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной подготовкой, введение в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линияориентирует образовательный процессна укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает на формирование интересов и потребностей студентов в регулярных занятиях физической культурой и спортом, на творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, в 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 линияориентирует образовательный процессна развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для дальнейшего профессионального роста самосовершенствования, конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено

разделами:

Теоретическая часть и практическая часть***.***

обучающимися мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

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

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятиясодействуют 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 (легкая атлетика, кроссовая подготовка, лыжи, плавание, гимнастика, спортивные игры) дополнительно предлагаются нетрадиционные виды спорта (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, о 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 какой целесообразно заниматься обучающимся: в основной, подготовительной или специальной.

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 студентов, их индивидуальные желания заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

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

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

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).

**МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС).

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих ***результатов***

***личностных:***

* готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
* сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию

двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

* потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;
* приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
* формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
* готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
* способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.
* способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
* формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
* принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
* умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
* патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;
* готовность к служению Отечеству, его защите;

***метапредметных:***

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

 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

* освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
* готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
* формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
* умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

***предметных***

* умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
* владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
* владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
* владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  | 171 |  |
| Введение | Физическая культура в обшекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. | 1 |  |
| Раздел №1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 18 |  |
| Тема 1.1. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий спортом. | Содержание учебного материала | 9 | 2 |
| 1 | Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.  | 1 |
| Практические занятия | 9 |  |
| Практическое занятие № 1Выполнение комплексов упражнений направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. | 2 | 3 |
| Практическое занятие № 2Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 3 Выполнение комплексов дыхательных упражнений. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 4Выполнение комплексов утренней гимнастики. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 5Выполнение комплексов упражнений для глаз. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 6Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. | 1 | 3 |
|  | Практическое занятие № 7Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. | 1 | 3 |
|  | Практическое занятие № 8Выполнение комплексов упражнений направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. | 1 | 3 |
| Тема 1.2.Сущность и ценности физической культуры.Социально-биологические основы физической культуры..1.
 | Содержание учебного материала | 9 |  |
| Практические занятия  | 8 |  |
| Практическое занятие № 9Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 10Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 11 Выполнение комплексов упражнений направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 12Выполнение комплексов упражнений при сутулости. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 13Выполнение комплексов упражнений при нарушением осанки в грудном и поясничном отделах. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 14Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 15 Выполнение комплексов для укрепления мышц брюшного пресса. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 16Выполнение комплексов упражнений направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. | 1 | 3 |
| Самостоятельная работа обучающихся | 16 |  |
|  | Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. | 16 | 3 |
| Раздел 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.  | 48 |  |
| Тема 2.1. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания | Содержание учебного материала  | 13 |
| 1 | Общая физическая подготовка, двигательные действия. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Особенности физической и функциональной подготовленности. Комплексы обще развивающих упражнений. Подвижные игры, роль подвижных игр в жизни человека. | 1 | 2 |
| Практические занятия | 12 |  |
| Практическое занятие № 17Выполнение комплекса упражнений двигательные действия | 2 | 3 |
| Практическое занятие № 18Упражнения на выносливость и гибкость.  | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 19Упражнения на координацию движения | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 20Выполнение комплекса упражнений двигательные действия | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 21Выполнение комплекса дыхательной гимнастики  | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 22Выполнение построения, перестроения, различные вид ходьбы. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 23Выполнение комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 24Выполнение упражнений дыхательной гимнастики использованы в качестве профилактического средства физического воспитания | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 25Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 26Выполнение беговых и прыжковых упражнений. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 27Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами | 1 | 3 |
| Тема 2.2. Легкая атлетика | Содержание учебного материала  | 36 |  |
| Практические занятия | 36 |  |
| Практическое занятие №28Отработка техники бега на короткие дистанции - бег | 2 | 3 |
| Практическое занятие №29 Отработка техники бега средние дистанции – бег  | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 30 Отработка техники бега на длинные дистанции.  | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 31Отработка т ехники бега по прямой и виражу.  | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 32Техника бега на стадионе и пересечённой местности.  | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 33Техника при эстафетном беге.  | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 34Техника спортивной ходьбы.  | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 35Выполнение прыжков в длину. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 36нию и закрепление техники двигательных действий. | 1 | 3 |
|  Практическое занятие № 37 Прыжки в длину с разбега 11-13 шагов. Отталкивание | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 38 Бег 20 м и 60 м. Эстафетный бег. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 39 Бег с высоким подниманием бедра на месте в быстром темпе и с продвижением вперед;подскоки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами;прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и др. | 1 | 3 |
|  Практическое занятие № 40 Имитационные упражнения на отработку низкого старта и бега по дистанции: выполнение отдельных элементов старта с помощью партнера; семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра в наклоне, упираясь руками в стену, и др | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 41Различные прыжки и прыжковые упражнения: прыжки в длину, тройной и пятерной прыжки с места, выпрыгивание вверх из низкого приседа и др. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 42Высокий и низкий старт до 40 м. Бег по дистанции 70-80 м..  | 1 | 3 |
| Практическое занятие №43Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;  | 1 | 3 |
|  Практическое занятие № 44Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 45Прыжки в высоту способами «ножницы», перекидной. | 1 | 3 |
|  Практическое занятие № 46Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. | 1 | 3 |
|  Практическое занятие № 47 Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на задан­ное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м,  | 1 | 3 |
| зачет  | 1 |  |
|  Практическое занятие № 48Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с рассто­яния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. | 1 | 3 |
|  | Практическое занятие № 49Метание теннисного мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.  | 1 | 3 |
|  Практическое занятие № 50Кросс до 15 мин, минутный бег, эс­тафеты, круговая тренировка. | 1 | 3 |
|  Практическое занятие № 51Выполнение прыжков и многоскоков, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положе­ний, толчки и броски набивных мя­чей весом до 2 кг. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 52Эстафеты, старты из различных исход­ных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 53Выполнение упражнений на развитие выносливости- гонка с выбыванием, игра парами, сумей догнать, мяч ловцу. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 54Выполнение упражнений на развитие координационных способностей- наступление. гонка с выбыванием, защита товарища, бег командами. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 56Выполнение упражнений на совершенство­вание техники спринтерского бега- пустое место, встречная эстафета, круговая эстафета, колесо. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 57Отработка техники бега на короткие дистанции – бег. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 58Выполнение упражнений :гонка с выбыванием, защита товарища, бег командами. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 59Подскоки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами;прыжки в длину с места. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 60Прыжки в длину, тройной и пятерной прыжки с места, выпрыгивание вверх из низкого приседа и др. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 61Бег по прямой с различной скоростью. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 62Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. | 1 | 3 |
|  | Самостоятельная работа Техника бега на короткие дистанции и эстафетного бега. Перечень основных специальных упражнений для обучения основных форм и техники, и их использования | 20 | 3 |
| Раздел № 3.Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | 17 |  |
| Тема 3.1.Стандарты, антропометрические индексы, номограммы, функциональные пробы. | Содержание учебного материала | 1 |  |
| 1 | Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.  | 1 | 2 |
| Тема 3.2.Подвижные игры | Содержание учебного материала | 16 |  |
|  | Практические занятия | 16 |  |
|  | Практическое занятие № 62 Подвижная игра "Пятнадцать передач" | 1 | 3 |
|  | Практическое занятие № 63Подвижная игра "Перехват мяча" | 1 | 3 |
|  | Практическое занятие № 64 Подвижная игра "Рывок за мячом" | 1 | 3 |
|  | Практическое занятие № 65 Подвижная игра "Гонка с выбыванием" | 1 | 3 |
|  | Практическое занятие № 66 Подвижная игра "Сумей догнать" | 1 | 3 |
|  | Практическое занятие № 67 Подвижная игра "Кто выше?" | 1 | 3 |
|  | Практическое занятие № 68 Подвижная игра Баскетбол с надувным мячом" | 1 | 3 |
|  | Практическое занятие № 69 Подвижная игра "Борьба за палку" | 1 | 3 |
|  | Практическое занятие № 70 Подвижная игра "Подвижный ринг" | 1 | 3 |
|  | Практическое занятие № 71 Подвижная игра "Бег пингвинов" | 1 | 3 |
|  | Практическое занятие № 72 Подвижная игра "Карусели" | 1 | 3 |
|  | Практическое занятие № 73 Подвижная игра "Наперегонки с мячом" | 1 | 3 |
|  | Практическое занятие № 74 Подвижная игра "Нападают пятёрки" | 1 | 3 |
|  | Практическое занятие № 75Подвижная игра ["Пробей стенку"](http://www.fizkult-ura.ru/node/32409) | 1 | 3 |
|  | Самостоятельная работаПодвижные игры различной интенсивности | 8 | 3 |
| Раздел 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 78 |  |
| Тема 4.1 Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. | Содержание учебного материала | 2 |  |
| 1 | Требования, предъявляемы профессиональной деятельностью к личности человека, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности | 1 | 2 |
| Практические занятия | 8 |  |
|  Практическое занятие № 76Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Упражнения | 2 | 3 |
| Практическое занятие № 77 Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Упражнения. | 2 | 3 |
| Практическое занятие № 78Особенности физической и функциональной подготовленности. Упражнения | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 79Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания | 1 | 3 |
|  | Практическое занятие № 80Построения, перестроения, различные виды ходьбы.  | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 81Комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами | 1 | 3 |
| Самостоятельная работаРазработка комплекса упражнений для динамики роста работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии | 4 | 3 |
| Тема 4.2.Спортивные игры ( по выбору) | Содержание | 1 | 3 |
| Практические занятия | 38 |  |
| Баскетбол |  |  |
| Практическое занятие № 82Изучение техники перемещения по площадке. Ведение мяча. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 83Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 84Отработка элементов ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 85Броски мяча по кольцу с места, в движении | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 86Тактика игры в нападении. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 87Инди­видуальные действия игрока без мяча и с мячом | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 88Групповые и командные действия игроков | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 89Тактика игры в защите в баскетболе | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 90Групповые и командные действия игроков | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 91Двусторонняя игра | 1 | 3 |
| Волейбол. |  |  |
| Практическое занятие № 92Стойки в волейболе. Перемещение по площадке | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 93Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 94Приём мяча | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 95Передачи мяча. Нападающие удары | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 96Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 97Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 98Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 99Групповые и командные действия игроков | 1 | 3 |
| зачет | 1 |  |
| Практическое занятие № 100Взаимодействие игроков. Учебная игра. | 1 | 3 |
| Футбол. |  |  |
|  Практическое занятие № 101Перемещение по полю. Ведение мяча | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 102Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 103Остановка мяча ногой. Приём мяса: ногой, головой | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 104Удары по воротам. Обманные движения | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 105Обводка соперника, отбор мяча | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 106Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 107Техника и тактика игры вратаря Взаимодействие игроков.  | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 108Учебная игра | 1 | 3 |
| Гандбол. |  |  |
| Практическое занятие № 109Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. | 1 | 3 |
| Практическое занятие №110Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 111Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 112Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. | 1 | 3 |
|  | Практическое занятие № 113Учебная игра.. | 1 | 3 |
| Бадминтон. |  |  |
| Практическое занятие № 114Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 115Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 116Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана | 1 | 3 |
| Практическое занятие №117Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 118 Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра. | 1 | 3 |
| Настольный теннис. |  |  |
| Практическое занятие № 119Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. | 1 | 3 |
|  | Практическое занятие № 120Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. | 1 | 3 |
|  | Самостоятельная работаСовершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. | 20 | 3 |
| Тема 4.3. Атлетическая гимнастика | Содержание | 1 |  |
| 1 | Использование современных методик дыхательной гимнастики, методы коррекции фигуры, совершенствование мышечного тонуса. | 1 | 2 |
| Практические занятия | 29 |  |
| Практическое занятие № 121Составление комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 122Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 123Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 124Упражнения с собственным весом. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 125 Техника выполнения упражнений | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 126 Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 127 Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 128 Круговая тренировка | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 129Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 130 Упражнения по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 131Решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств | 1 | 3 |
|  Практическое занятие № 132 Выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием | 1 | 3 |
|  Практическое занятие № 133Упражнение на развитие определённых мышечных групп:-воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;* воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой

Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 134 Упражнение на развитие определённых мышечных групп: воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой.  | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 135 Упражнение на развитие определённых мышечных групп: воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.  | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 136 Висы согнувшись и про­гнувшись; подтягивание в висе; под­нимание прямых ног в висе.  | 1 | 3 |
|  | Практическое занятие № 137 Вскок в упор присев; соскок прогнув­шись (козёл в ширину, высота 80— 100 см). | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 138Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину, прыжки со скакалками.  | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 139Эстафеты и игры с исполь­зованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 140 Упражнения с гимнастической скамейкой, на гим­настическом бревне, на гимнастичес­кой стенке | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 141 Лазанье по канату, шесту, гимнасти­ческой лестнице.  | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 142 Подтягивания, уп­ражнения в висах и упорах, с ганте­лями, набивными мячами. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 143Упражнения и простейшие програм­мы по развитию силовых, координа­ционных способностей | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 144 Упражнения и простейшие програм­мы по развитию гибкости с предметами и без предметов, акроба­тические | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 145Упражнения и простейшие програм­мы с использованием гимнастических снарядов. | 1 | 3 |
|  Практическое занятие № 146 Акробатические упражнения. Комплекс упражнений «Веселый дождик». | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 147Выполнение упражнения в равновесии «Мостик»  | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 148Акробатические упражнения. Комплекс упражнений «Дорожка» | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 149Составление комбинации из числа разучен­ных упражнений. | 1 | 3 |
| Практическое занятие № 150Применение данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Осуществление само­контроля за физической нагрузкой во время этих занятий. | 1 | 3 |
| Самостоятельная работаВыполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики | 10 | 3 |
| Раздел 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | 9 |  |
| Тема 5.1Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания | Содержание дисциплины | 1 |  |
| 1 | Социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду | 1 | 2 |
| Практические занятия | 7 |  |
| Практическое занятие №151Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Комплекс упражнений на укрепление опорно-двигательной системы. | 1 | 3 |
| Практическое занятие №152Проведение комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.  | 2 | 3 |
| Практическое занятие №153Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. | 1 | 3 |
| Практическое занятие №154Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. | 1 | 3 |
| Практическое занятие №155Осуществление само­контроля за физической нагрузкой во время занятий. | 1 | 3 |
| Практическое занятие №156Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма | 1 | 3 |
| Практическое занятие №157Выполнение комплекса упражнений по профилактике профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания | 1 | 3 |
| Самостоятельная работаУметь осуществлять контроль за состоянием здоровья |  | 3 |
| Дифференцированный зачет | 1 |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура » в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС) максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет: 256 час. из них: аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия, – 171 час.; внеаудиторная самостоятельная работа студентов – 85 час;

**Примерный тематический план**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование раздела (темы) | Количество часов |
| Вид учебной работы |
| аудиторные занятия | теоретические занятия | практические занятия | внеаудиторная самостоятельная работа |
| Введение Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО  | 1 | 1 |  |  |
| 1.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | 18 | 1 | 17 | 16 |
| 2.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 48 | 1 | 47 | 20 |
| 3.Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии | 17 | 1 | 16 | 8 |
| 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 78 | 1 | 77 | 34 |
| 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | 9 | 1 | 8 | 8 |
| Промежуточная аттестация в форме зачета |
| Всего | 171 | 6 | 165 | 86 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета |

**ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ**

**ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Содержание |  |  | Характеристика основных видов |  |
|  |  | обучения |  | учебной деятельности обучающегося ( |
|  |  |  |  |  |  | на уровне учебных действий) |  |
| Ведение. Физическая культура в | Знать современное состояние физической культуры и спорта.уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактика профзаболеваний. |
| обшекультурной и | профессиональной |
| подготовке студентов СПО. |  |
|  |
| 2.Основы | методики | самостоятельных |  |  Демонстрировать мотивацию | и |
| занятий физическими упражнениями | стремление |  | к |  | самостоятельным |
|  |  |  |  |  | занятиям; |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | знать | формы | и | содержание |
|  |  |  |  |  | физических упражнений; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | уметь |  | организовать | занятия |
|  |  |  |  |  | физическими упражнениями различной |
|  |  |  |  |  | направленности, | используя | знания |
|  |  |  |  |  | особенностей самостоятельных занятий |
|  |  |  |  |  | для юношей и девушек; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | знать |  | основные | принципы |
|  |  |  |  |  | построения самостоятельных занятий и |
|  |  |  |  |  | их гигиену. |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Самоконтроль, его основные методы, |  | Самостоятельно | использовать | и |
| показатели и критерии оценки |  | оценить | показатели | функциональных |
|  |  |  |  |  | проб, упражнений — тестов для оценки |
|  |  |  |  |  | физического развития, телосложения, |
|  |  |  |  |  | функционального состояния организма, |
|  |  |  |  |  | физической подготовленности; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | вносить коррекции в содержание |
|  |  |  |  |  | занятий физическими | упражнениями и |
|  |  |  |  |  | спортом | по | результатам | показателей |
|  |  |  |  |  | контроля. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Психофизиологические | основы |  |  Знать |  | требования, |  | которые |
| учебного и производственного труда. | предъявляет |  |  |  | профессиональная |
| Средства | физической культуры в  | деятельность |  | к |  | личности, | ее |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| регулировании работоспособности. |  | психофизиологическим | возможностям, |
|  |  |  | здоровью |  |  | и |  |  | физической |
|  |  |  | подготовленности; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | использовать | знания динамики |
|  |  |  | работоспособности в учебном году и в |
|  |  |  | период экзаменационной сессии; |  |
|  |  |  |  | уметь |  | определить |  | основные |
|  |  |  | критерии |  | нервно-эмоционального, |
|  |  |  | психического, |  | и | психофизического |
|  |  |  | утомления; |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | овладеть | методами | повышения |
|  |  |  | эффективности |  | производственного | и |
|  |  |  | учебного труда; Освоить применение |
|  |  |  | аутотренинга |  | для |  | повышения |
|  |  |  | работоспособности. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.Физическая | культура | в |  | Обосновывать |  |  | социально- |
| профессиональной | деятельности | экономическую |  |  |  | необходимость |
| специалиста |  |  | специальной |  |  | адаптивной | и |
|  |  |  | психофизической подготовки к труду; |
|  |  |  |  | уметь |  |  |  |  |  | использовать |
|  |  |  | оздоровительные | и | профилированные |
|  |  |  | методы физического воспитания при |
|  |  |  | занятиях | различными |  | видами |
|  |  |  | двигательной активности; |  |  |  |
|  |  |  |  | применять | средства | и | методы |
|  |  |  | физического |  |  | воспитания |  | для |
|  |  |  | профилактики |  |  | профессиональных |
|  |  |  | заболеваний; |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | уметь | использовать | на | практике |
|  |  |  | результаты |  |  |  |  | компьютерного |
|  |  |  | тестирования |  | состояния |  | здоровья, |
|  |  |  | двигательных |  |  |  |  |  | качеств, |
|  |  |  | психофизиологических | функций, | к |
|  |  |  | которым профессия (специальность) |
|  |  |  | предъявляет повышенные требования. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Практическая часть** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Учебно-методические занятия |  |  | Демонстрировать | установку | на |
|  |  |  | психическое и физическое здоровье; |  |
|  |  |  |  | освоить | методы | профилактики |
|  |  |  | профессиональных заболеваний; |  |
|  |  |  |  | овладеть | приемами | массажа | и |
|  |  |  | самомассажа, |  | психорегулирующими |
|  |  |  | упражнениями; |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | использовать тесты, позволяющие |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | самостоятельно | определять |  | и |
|  |  |  |  | анализировать | состояние |  | здоровья; |
|  |  |  |  | Овладеть | основными |  | приемами |
|  |  |  |  | неотложной доврачебной помощи; |  |
|  |  |  |  |  | знать | и | применять |  | методику |
|  |  |  |  | активного | отдыха, |  | массажа | и |
|  |  |  |  | самомассажа | при | физическом | и |
|  |  |  |  | умственном утомлении; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | освоить | методику |  | занятий |
|  |  |  |  | физическими | упражнениями | для |
|  |  |  |  | профилактики и коррекции нарушения |
|  |  |  |  | опорно-двигательного аппарата, | зрения |
|  |  |  |  | и основных функциональных систем; |
|  |  |  |  |  | знать |  |  |  |  |  | методы |
|  |  |  |  | здоровьесберегающих | технологий | при |
|  |  |  |  | работе за компьютером; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | уметь |  | составить | и | провести |
|  |  |  |  | комплексы утренней, вводной и |
|  |  |  |  | производственной гимнастики с учетом |
|  |  |  |  | направления |  |  |  |  | будущей |
|  |  |  |  | профессиональной деятельности. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Учебно-тренировочные занятия** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Легкая | атлетика. | Кроссовая |  Освоить | технику |  | беговых |
| подготовка. |  |  | упражнений | (кроссовый | бег, | бег | на |
|  |  |  |  | короткие, | средние |  | и |  | длинные |
|  |  |  |  | дистанции), | высокий | и | низкий | старт, |
|  |  |  |  | стартовый разгон, финиширование; бег |
|  |  |  |  | 100 м, эстафетный бег 4´100 м, 4´400 м; |
|  |  |  |  | бег по прямой с различной скоростью, |
|  |  |  |  | равномерный бег на дистанцию 2000 м |
|  |  |  |  | (девушки) и 3000 м (юноши); |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | уметь | выполнить |  | технически |
|  |  |  |  | грамотно (на технику): прыжки в длину |
|  |  |  |  | с разбега способом «согнув ноги»; |
|  |  |  |  | прыжки | в | высоту |  | способами: |
|  |  |  |  | «прогнувшись», |  | перешагивания, |
|  |  |  |  | «ножницы», перекидной; |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | метание | гранаты | весом | 500 г |
|  |  |  |  | (девушки) и 700 г (юноши); толкание |
|  |  |  |  | ядра. Сдать контрольные нормативы. |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Спортивные игры |  | Освоить | основные | игровые |
|  | элементы; |  |  |  |  |  |
|  |  | знать правила соревнований | по |
|  | избранному игровому виду спорта; |  |
|  |  | развивать |  | координационные |
|  | способности, |  | совершенствовать |
|  | ориентации в пространстве, скорости |
|  | реакции, |  | дифференцировке |
|  | пространственных, | временных | и |
|  | силовых параметров движения; |  |  |
|  |  | развивать |  |  | личностно- |
|  | коммуникативные качества: |  |  |  |
|  |  | совершенствовать | восприятие, |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | внимание, |  | память, | воображение, |
|  | согласованность |  | групповых |
|  | взаимодействий, | быстрое | принятие |
|  | решений; |  |  |  |  |  |  |
|  |  | развивать | волевые | качества, |
|  | инициативность, самостоятельность. |  |
|  |  | уметь выполнять технику игровых |
|  | элементов на оценку; |  |  |  |
|  |  | участвовать | в соревнованиях | по |
|  | избранному виду спорта; |  |  |  |
|  |  | освоить | технику | самоконтроля |
|  | при занятиях. Уметь оказать первую |
|  | помощь при травмах в игровой |
|  | ситуации. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Виды спорта по выбору |  | Уметь | составить | и выполнить |
|  | индивидуально |  | подобранные |
|  | композиции |  |  | из | упражнений, |
|  | выполняемых с разной амплитудой, |
|  | траекторией, |  | ритмом, | темпом, |
|  | пространственной точностью; |  |  |
|  |  | составить, освоить и выполнить в |
|  | группе комплекс упражнений | из 26–30 |
|  | движений. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Атлетическая гимнастика |  | Знать |  | средства | и | методы |
|  | тренировки для развития силы основных |

|  |  |
| --- | --- |
|  | мышечных групп с эспандерами, |
|  | амортизаторами из резины, гантелями, |
|  | гирей, штангой; |  |  |  |  |  |
|  |  | уметь | осуществлять |  | контроль | за |
|  | состоянием здоровья; |  |  |  |  |
|  |  | освоить | технику | безопасности |
|  | занятий. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Атлетическая гимнастика, работа на |  | Знать |  | и | уметь | грамотно |
| тренажерах | использовать | современные | методики |
|  | дыхательной гимнастики; |  |  |  |
|  |  | осуществлять | контроль | и |
|  | самоконтроль за состоянием здоровья; |  |
|  |  | знать средства и методы при |
|  | занятиях дыхательной гимнастикой; |  |
|  |  | заполнять дневник самоконтроля. |
| Дыхательная гимнастика |  | Уметь составить и выполнить с |
|  | группой комбинации из спортивно- |
|  | гимнастических | и | акробатических |
|  | элементов, | включая | дополнительные |
|  | элементы; |  |  |  |  |  |  |
|  |  | знать | технику | безопасности при |
|  | занятии спортивной аэробикой; |  |
|  |  | уметь |  |  |  | осуществлять |
|  | самоконтроль; |  |  |  |  |  |
|  |  | участвовать в соревнованиях. |  |
| Внеаудиторная самостоятельная работа |  | Овладевать |  |  | спортивным |
|  | мастерством в избранном виде спорта; |  |
|  |  | участвовать в соревнованиях; |  |
|  |  | уметь | осуществлять |  | контроль | за |
|  | состоянием здоровья (в динамике); |
|  | уметь | оказать | первую | медицинскую |
|  | помощь при травмах; |  |  |  |  |
|  |  | соблюдать технику безопасности. |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура» оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды ( конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой**,** маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, мячи для мини-футбола и др.

Площадка открытого профиля:

турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, секундомеры.

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

Для студентов

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

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования. – М.: 2010

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

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений. – М.: 2010

Сайганова Е.Г.Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : 2010

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

Для преподавателей

Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от

07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм.,

внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413. Зарегистрировано в Минюсте РФ 07.06.2012 N

24480.

Приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645 « О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: 2013

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д, 2010 Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе

непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие / В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров. – М.: 2010

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

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании. Учебное пособие.– Тюмень, 2010

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. – Кострома, 2014

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью Учебное пособие / под ред. д.п.н., проф. Н.Ф. Басова. – 3-е изд. –

М. : 2013

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

– СПб.: 2010

Интернет ресурсы

http://minstm.gov.ru –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

http://www.edu.ru – Федеральный портал «Российское образование»: http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России http://goup32441.narod.ru – Сайт: Учебно-методические пособия

Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вооруженных | Силах | Российской | Федерации | (НФП-2009) |