Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Талицкий лесотехнический колледж им. Н.И.Кузнецова»

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0265B59E0009AD048D412C6E56492981C3
Владелец: Ляшок Сергей Иванович
Действителен: с 13.04.2021 до 13.07.2022

2021г.

Согласовано
на заседании цикловой комиссии
протокол № 1от 31 августа 2021 г.
_____ Орлов С.И.

Утверждаю
заместитель директора по НМР
_____О.В. Добышева
« 01 » сентября 2021 г.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» для специальности среднего профессионального образования 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий.

Программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 375 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»)», в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий, (далее – ФГОС), утвержденным приказом Минобрнауки России от 23.01.2018 N 44.

Автор: Николаев Сергей Анатольевич, преподаватель физической культуры ГАПОУ СО «Талицкий лесотехнический колледж им. Н.И. Кузнецова»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	29
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	31

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы (ООП) в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности среднего профессионального образования 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

ОК.02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК.03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК.04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК.08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК.09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;

Программа разработана в соответствии с особенностями образовательных потребностей инвалидов и лиц с ОВЗ, с учетом возможностей их психофизиологического развития, индивидуальных возможностей и методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденные Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Науки России от 20 апреля 2015 г. № 06-830.

Образование инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организовано совместно с другими обучающимися.

Адаптированная программа разработана в отношении обучающихся с конкретными видами ограничений здоровья (нарушения слуха, нарушения зрения, соматические заболевания), обучающихся совместно с другими обучающимися в учебной группе по специальности.

Реализация адаптированной программы осуществляется с использованием различных форм обучения, в том числе с использованием электронного обучения.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины.

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

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта знаний 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;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В рамках программы учебной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются умения и знания, в результате изучения которых обучающийся должен обладать общими компетенциями:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 02	1. Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурой, оздоровительной и социальной практике; 2.Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	1.Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; 2. Основные способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
ОК 03.	1. Приобретение личного опыта творческого использования профессионально – оздоровительных средств и методов двигательной активности; 2. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	1. Знание оздоровительных систем физического воспитания; 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Влияние форм и видов труда на ее содержание.
ОК 04.	1. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов	1. Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.

	двигательной активности;	
ОК 08	1. Иметь положительные показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определённых, обязательных и дополнительных контрольных нормативов и тестов, разрабатываемых колледжем с учётом профессиональной специфики и имеющейся спортивной базы; 2. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью; 3. Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; 4. Готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Физические способности человека и основы здорового образа жизни; 2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения; 3.Знание форм и содержания физических упражнений, средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп. 4. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
ОК 09.	1. Ориентироваться в различных источниках информации, использовать средства информациионных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ); 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	1.Знание методов здоровьесберегающих и информационных технологий; основы базовой культуры личности. 2. Составлять целостные двигательные действия из отдельных элементов, успешно переносить теоретические знания по выполнению упражнений на практику. Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы *(если предусмотрено)*	-
практические занятия *(если предусмотрено)*	4
курсовая работа (проект) *(если предусмотрено для специальностей*)	-
контрольная работа *(если предусмотрено)*	-
Самостоятельная работа	152
Итоговая аттестация	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	**2**	**3**	**4**
	1 курс		
Введение Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	**Содержание учебного материала** 1. Современное состояние физической культуры и спорта. 2. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. 3. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». 4. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 5. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	-	ОК 02,ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	-	
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Самостоятельная работа «Физическая культура и личность профессионала»	*2*	
Тема 1. Основы здорового образа жизни.	**Содержание учебного материала** 1. 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. 2. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.	*2*	ОК03, ОК04,ОК08,ОК09

	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	***4***	
	«Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала». «Физическая культура в обеспечении здоровья». «Основы здорового образа жизни» «Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью».		
Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	**Содержание учебного материала** 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Факторы регуляции нагрузки Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	**-**	ОК03, ОК04,ОК08,ОК09
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	***2***	
	«Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности» «Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов».		
Тема 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	**Содержание учебного материала** 1. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб; 2. Упражнения-тесты для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности; Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	**-**	ОК 03, ОК 08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	***3***	
	«Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов». «Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки». «Дневник самоконтроля»		

Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	**Содержание учебного материала** Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. 2.Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	**-**	ОК03, ОК04,ОК08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	***2***	
	«Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма». «Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.		
***Тема 5.* Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста**	**Содержание учебного материала** 1. 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. 2.Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования.	**-**	ОК03,ОК 04, ОК 08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	***2***	
	«Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата» «Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении».		

Тема 6. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала** Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. 1.Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; 2.Бег 30, 100 м, эстафетный бег 4 ´100 м, 4´ 400 м; 3.Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши); 4. Прыжки в длину с места и в длину разбега способом «согнув ноги»; 5. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; 6. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); 7. Челночный бег 3х10, 10х10	**-**	ОК04,ОК08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ:	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**10**	
	«Освоение техники беговых упражнений» «Бег на короткие и средние дистанции» «Бег на короткие и средние дистанции» «Бег по прямой с различной скоростью» «Бег по прямой с различной скоростью» «Техника выполнения прыжка в длину с разбега и с места» «Техника выполнения прыжка в высоту» «Техника выполнения метания гранаты» «Техника выполнения челночного бега» «Сдача контрольных нормативов»		
Тема 7. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала** 1.Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Техника и методика обучения попеременным классическим ходам; Методика обучения попеременному двухшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного двухшажного хода и рекомендации по их устранению. Техника попеременного четырехшажного хода. 2. Методика обучения переходу с одного лыжного хода на другой; Способы переходов с одного лыжного хода на другой.	**-**	ОК04,ОК08

	3. Методика обучения способом преодоления подъемов и спусков на лыжах и спуском с гор, применение способов преодоления подъемов и спусков при преодолении дистанции. Способы преодоления подъемов на лыжах: скользким шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой» , «лесенкой». Способы преодоления спусков на лыжах, преодоление неровностей. 4. Методика обучения способом торможения и поворотов на лыжах; применение способов торможения и поворотов на лыжах при преодолении дистанции. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). 5.Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях. Сдача на оценку техники лыжных ходов.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ:	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	***6***	
	«Попеременные техники ходов» «Одновременные техники ходов. Переходы» «Техника подъемов и спусков на лыжах» «Техника торможения и поворотов на лыжах» «Сдача контрольных тестов по лыжной подготовке»		
Тема 8. Гимнастика. Общая физическая подготовка.	**Содержание учебного материала** 1. Методика обучения строевым и общеразвивающим упражнениям: основные понятия о строе, строевые приемы; выполнение команды, строевые построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание; 2.Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. 3. Характеристика и основные задачи прикладных упражнений. Классификация прикладных упражнений. Методика проведения прикладных упражнений.	-	ОК03, ОК08,ОК09

	4. Методика обучения акробатических упражнений - выполнение акробатических упражнений в объеме программы, отработка и совершенствование акробатической связки. 5. Методика выполнения на гимнастических снарядах, характеристика и назначение упражнений на снарядах; - выполнение упражнений на гимнастических снарядах, переход от умений отдельных упражнений в связке, композиций и тренированность до автоматизма 6. Сдача контрольных нормативов. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ:	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	**6**	
	«Строевые и общеразвивающие упражнения» «Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов» «Прикладные упражнения» «Акробатические упражнения» «Упражнения на гимнастических снарядах» «Сдача контрольных тестов по гимнастике»		
Тема 9. **Спортивные игры. Волейбол**	**Содержание учебного материала** 1. История развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности. Методика техники игры; 2.Применение техники игры в нападении и защите: подачи, передачи мяча, прием мяча, перемещения и стойки. 3. Применение тактики игры в нападении и защите: подачи, передачи мяча, прием мяча, перемещения и стойки. 4. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. 5. Групповые взаимодействия, быстрое принятие решений; воспитание волевых качеств, инициативность и самостоятельность. 6. Сдача контрольных нормативов. Знать историю развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности. - знать технику и тактику игры в нападении и защите - сдача подачи мяча: нижняя прямая и верхняя прямая - передача мяча двумя руками сверху	-	ОК03,ОК04,ОК08, ОК09

	- передача мяча назад, стоя спиной к цели - прием мяча		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ:	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**6**	
	«Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам». «Применение техники игры в нападении» «Применение тактики игры в нападении» «Блокирование, тактика нападения, тактика защиты». «Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите» «Сдача контрольных нормативов»		
Тема 10. **Спортивные игры.** ***Баскетбол.***	**Содержание учебного материала** **1.** История развития баскетбола. Правила игры. Техника безопасности. Техника игры. 2. Техника нападения и техника защиты. Техника передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Техника владения мячом. Ловля мяча разными способами. Ведение мяча. Броски в корзину. 3. Методика обучения тактике игры: обучение тактическим действиям в нападении; обучение тактическим действиям в защите. 4. Тактика нападения. Индивидуальные действия: действия игрока без мяча, действия игрока с мячом. Групповые действия: взаимодействие двух игроков, взаимодействие трех игроков. 5.Тактика защиты. Индивидуальные действия: действия против игрока без мяча, действия против игрока с мячом Групповые действия: 6. Сдача контрольных нормативов: ведение мяча, штрафные броски на попадание, броски по корзине после ведения мяча (слева, справа, от щита)	**-**	ОК03,ОК04,ОК08, ОК09
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ:	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**6**	

	«Правила игры. Техника безопасности» «Техника нападения и техника защиты». «Обучение тактике игры» «Тактика нападения. Индивидуальные действия игрока» «Тактика защиты. Индивидуальные действия» «Сдача контрольных нормативов»		
Тема 11 Нетрадиционные виды гимнастики *Атлетическая гимнастика*	**Содержание учебного материала** 1.Основные направления атлетической гимнастики, методика и распределение силовой нагрузки на занятиях атлетической гимнастики; составление комплекса по атлетической гимнастики с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. 2.Применение кругового метода тренировки; работа с отягощениями (гантели, штанга, гири). 3.Общие закономерности силовой тренировки в атлетической гимнастике. Условия организации занятий атлетической гимнастикой. Особенности питания в процессе занятий атлетической гимнастики. Восстановление в атлетической гимнастике.	-	ОК03,ОК04,ОК08, ОК09
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ:	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	***3***	
	«Основные направления атлетической гимнастики» «Работа с отягощениями (гантели, штанга, гири)» «Общие закономерности силовой тренировки»		
Тема 12 Нетрадиционные виды гимнастики Дыхательная гимнастика	**Содержание учебного материала** 1.Методика дыхательной гимнастики; - классические методы дыхания; - применение правильного дыхания на уроках физической культуры. 2.Дыхательные упражнения йогов. 3. Методика дыхательной гимнастики Лобановой – Поповой, Стрельниковой, Бутейко.	-	ОК02,ОК03,ОК04, ОК08, ОК09
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ:	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	***3***	
	«Применение правильного дыхания на уроках физической культуры». «Дыхательные упражнения йогов» «Методика дыхательной гимнастики»		

Тема 13 *Стретчинг гимнастика*	**Содержание учебного материала** 1.Методика стретчинг – гимнастики. Применение комплексов стретчинг- гимнастики на уроках физической культуры. Правила выполнений упражнений стретчинга. 2.Влияние стретчинга на развитие гибкости. Тонический стретчинг. 3.Тесты на подвижность суставов.	**-**	ОК03,ОК04,ОК08, ОК09
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ:	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	***3***	
	«Применение комплексов стретчинг- гимнастики на уроках физической культуры» «Тонический стретчинг» «Тесты на подвижность суставов»		
Зачет	***Самостоятельная работа****: Контрольное тестирование*	**2**	
2 курс			
Тема 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры	**Содержание учебного материала** 1.Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека.	**-**	ОК08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Самостоятельная работа «Физическая культура в обеспечении здоровья».	**2**	
Тема 2. Основы здорового образа жизни, роль физической культуры в обеспечении здоровья	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК 08,ОК03
	1.Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социальных факторов. 2. Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность. Качество жизни. 3. Организм как единая саморазвивающая и саморегулирующая биологическая *система.* Утомление. Фазы утомления. Восстановление. Виды восстановления. Средства восстановления.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	

	«Внешняя и внутренняя среда». «Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления».		
Тема 3. Физические упражнения как основное средство физической культуры	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК03, ОК08,ОК09
	1.Роль упражнений и функциональные показатели. Дыхательная гимнастика. 2. Классификация физических упражнений. 3.Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**-**	
	В том числе, самостоятельных работ	***3***	
	«Методика развития дыхательных возможностей». «Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц» «Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов»		
Тема 4. Методики и формы построения занятий в профессиональн о прикладной физической подготовке	**Содержание учебного материала** 1. Специфические функции физической культуры: общефизическое развитие и укрепление здоровья, физическая подготовка к трудовой деятельности, удовлетворение потребностей в двигательной деятельности, повышение функциональных резервов и адаптационных возможностей.	**2**	ОК08,ОК09
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ **Практическое занятие:** Подбор средств ППФП, упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	«Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность» «Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования»		
Тема 5. Легкая атлетика. Кроссовая	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК03, ОК04,ОК08
	3. Средства и методы развития быстроты. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих быстроту.		

подготовка	4. Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Выносливость общая и специальная. 5. Средства и методы развития выносливости. 6. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. 7. Виды скоростных способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей Круговая тренировка; Аэробный и смешанный режимы нагрузки. Спортивные и подвижные игры. 8. Скоростные способности и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 3х10, 10 х 10; 9. Эстафетный бег. Бег с использование различных вариантов стартового положения (с поворотом на 90 и 180° и др.). Влияние силовой подготовки на развитие скоростных способностей. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей. Развитие выносливости, быстроты, скоростных силовых качеств на дистанциях 200 м, 400 м. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**8**	
	«Бег на короткие и средние дистанции» «Развитие выносливости. Бег от 1000 до 3000 м» «Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость». «Чередование ходьбы, бега и прыжков. Соревнования» «Развитие быстроты. Скоростные способности и методика их совершенствования» «Бег по разметкам с максимальным темпом» «Сдача контрольных нормативов»		
Тема 6.	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК03,ОК04,ОК08

Лыжная подготовка	1.Овладение техникой лыжных ходов, переходы с одновременных лыжных ходов на попеременные. Типичные ошибки при освоении техники попеременного двухшажного хода и рекомендации по их устранению. Техника попеременного четырехшажного хода. 2. Коньковый ход с палками и без палок Коньковый ход с отталкиванием палками на каждый шаг. 3. Способы преодоления подъемов на лыжах: скользким шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Способы преодоления спусков на лыжах, преодоление неровностей. 4. Применение способов торможения и поворотов на лыжах при преодолении дистанции. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). 5.Сдача на оценку техники лыжных ходов.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**5**	
	«Попеременные техники ходов» «Техника конькового хода» «Техника подъемов и спусков на лыжах» «Техника торможения и поворотов на лыжах» «Сдача контрольных тестов по лыжной подготовке»		
Тема 7. Развитие силы мышц	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК03, ОК08,ОК09
	1.Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре). 2. Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия). 3. Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по гимнастической стенке с отягощением). Подвижные игры с силовой направленностью		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**3**	

	«Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений» «Легкоатлетические прыжковые упражнения» «Передвижения в висе и упоре на руках»		
Тема 8. **Спортивные игры. Волейбол**	**Содержание учебного материала** 1. Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом). 2. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. 3. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные), 4. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним Групповые командные действия).	**-**	ОК03,ОК04,ОК08, ОК09
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**4**	
	«Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр». «Выполнение основных технических и тактических приемов игры» «Техника и тактика игр» «Групповые и командные действия»		
Тема 9 Развитие гибкости	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК08
	Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Влияние внешних условий на развитие гибкости. Комплексы ОРУ (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Средства, методы и методики развития гибкости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость. Влияние стретчинга на развитие гибкости.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**-**	

	Самостоятельная работа обучающихся		
	«Гибкость и методика её совершенствования» «Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость»	***2***	
Тема 10 Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками.	**Содержание учебного материала** Контроль качества теоретических и практических знаний по изученным темам (тестирование). Сравнительный анализ изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких и параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления).	**-**	ОК02,ОК03,ОК04, ОК08, ОК09
	В том числе, практических и лабораторных работ	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся:	***2***	
Зачет	Самостоятельная работа: «Контрольное тестирование»		
	3 курс		
Тема 1. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК03, ОК04,ОК08,ОК09
	1. Физкультурно-спортивная деятельность, как средство укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей. Соблюдение суточного режима. Физиологический смысл режима. Правила личной гигиены. Преодоление вредных привычек. **2.** Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма. **3.** Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования оздоровительной, тренировочной и профессиональной направленности. **4.** Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности. Динамические упражнения с напряжением мышц (гантельная гимнастика, жим кистью теннисного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре, работа с эспандером и на тренажерах) и статических силовых упражнений, направленных на развитие выносливости.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**4**	

	«Физическая культура в обеспечении здоровья» «Разучивание и совершенствование выполнения дыхательных упражнений». «Физические упражнения в аэробном режиме» «Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности»		
Тема 2. **Массовый спорт и спорт высших достижений**	**Содержание учебного материала** 1.Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Олимпийские, не олимпийские и национальные виды спорта. Базовые виды спорта. Физическая культура и спорт в системе образования. 2. Единая спортивная классификация. Национальные виды спорта в спортивной классификации. Спортизация физического воспитания Физическая, функциональная, техническая и психологическая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка в спорте. Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по базовым видам спорта: гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные и подвижные игры. Единая всероссийская спортивная классификация	**-**	ОК 08,ОК09
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ:	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся:	**2**	
	«Массовый спорт и спорт высших достижений» «Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по базовым видам спорта		
Тема 3. **Студенческий спорт.**	**Содержание учебного материала** 1. Система студенческих спортивных соревнований. Олимпийские игры и Универсиады. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. 2. Разновидности занятий и их организационная основа. Нетрадиционные системы физических упражнений. 3.Спорт в свободное время студентов.	***2***	ОК03, ОК08,ОК09
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	***2***	
	Практическая работа: Составление кластеров на тему: Олимпийские и не олимпийские виды спорта	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся	***3***	

	«Система студенческих спортивных соревнований». «Студенческие спортивные соревнования». «Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности»		
Тема 4. Спортивно-оздоровительный туризм	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК08,ОК09
	Физическая (общая и специальная) подготовка туристов-спортсменов. Организация и проведение похода и путешествия: разработка маршрута, составление плана-графика движения, составление сметы похода, распределение обязанностей в группе. Организация и проведение массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	«Организация и проведение похода выходного дня»		
Тема 5. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК03, ОК04,ОК08
	1. Бег на короткие дистанции: 30,60, 100 м; специальные беговые упражнения, старт и ускорение, встречная эстафета. 2. Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Выносливость общая и специальная. Бег на 3000 м 3. Оздоровительные ходьба и бег в соответствии с рекомендованным на занятиях режимом с целью повышения аэробной способности организма. Закаливание с использованием природных факторов. Совершенствование приемов самомассажа. Проведение студентами фрагментов занятий. Бег на 1000 м 4. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей. Челночный бег 3 х10. Преодоление полосы препятствий.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**4**	
	«Ускоренное передвижение и легкая атлетика» «Бег на длинные дистанции» «Оздоровительные ходьба и бег» «Контроль за развитием скоростных способностей».		
Тема 6.	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК03,ОК04,ОК08

Лыжная подготовка	1.Повторения строевых приемов с лыжами и на лыжах. Повторение поворотов на лыжах на месте: переступанием, махом, прыжком. Совершенствования техники на лыжах: по переменные двухшажный ход, одновременный двухшажныи ход. 2. Подводящие и подготовительные упражнения – многократные выполнения упражнения стоики лыжника. Передвижение скользящим шагом поочередно на каждой лыжне без палок. Под не большой уклон, скользящим шагом без палок. 2. Совершенствования техники подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «Лесенкой», полуелочкой, елочкой. Совершенствование техники спусков стойки: Основная, высокая, низкая спуск «Лесенкой». 4. Сдача нормативов по всем видам ходьбы. Контрольные упражнения		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**4**	
	«Техника передвижения на лыжах» «Подводящие и подготовительные упражнения» «Совершенствования техники спусков и подъемов» «Контрольные упражнения»		
Тема 7. Атлетическая гимнастика.	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК03, ОК08
	1. Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, развитие силы, коррекцию фигуры, дифференцировку силовых характеристик движений, совершенствование регуляции мышечного тонуса, воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц: упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела (звена); 2. Упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, (гантели, гири, штанга); упражнения с партнером (в парах, тройках); палки, амортизаторы и т. п.); упражнения со стандартными отягощениями упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Совершенствование техники выполнения упражнений		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	«Упражнения на снарядах массового типа и гимнастического многоборья;» «Упражнения с гимнастическими предметами»		

Тема 8. **Спортивные игры. Большой теннис**	**Содержание учебного материала**	-	ОК04,ОК08
	1.Спортивная игра: большой теннис. Основные правила игры. Перемещения по площадке. Подача и ловля мяча. 2.Техника и тактика игры.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	«Спортивная игра: большой теннис». «Техника и тактика игры»		
Тема 9 Профессионально прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	-	ОК03,ОК04,ОК08, ОК09
	1. Подготовка человека к трудовой деятельности. Место ППФП в системе физического воспитания. Цель и задачи ППФП. Место ППФП в системе воспитания студентов. Основные факторы, определяющие содержание ППФП. Организация и формы ППФП в колледже. 2. Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости (упражнения с гантелями, атлетическая гимнастика, силовая аэробика, упражнения на тренажерах); точности двигательного и зрительного анализаторов (броски мяча на точность попадания, жонглирование теннисными мячами); 3. Методические основы производственной физической культуры. Выбор форм, методов и средств производственной физической культуры в зависимости от условий труда и быта работника. 4. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв. 5. Подбор средств ППФП упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма Попутная тренировка. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста. 6. Совершенствование ППФП, направленной на развитие координационных способностей. Координация двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра. 7. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности. Использование средств физического		

	воспитания и методов спортивной тренировки		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	«Методика подбора средств ППФП студентов.» «Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости» «Методические основы производственной физической культуры» «Производственная гимнастика» «Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки» «Координация двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук» «Контрольное тестирование. Место ППФП в системе воспитания студентов»	***7***	
	4 курс		
Тема 1. Задачи физической культуры и спорта	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК03,ОК04, ОК08
	1.Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности. 2.Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. 3.Физические упражнения. Основные физические (двигательные) качества. Группа физических упражнений.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**-**	
	В том числе, самостоятельных работ	**4**	
	«Роль регулярных занятий физическими упражнениями и спортом» «Оздоровительные системы физического воспитания» «Упражнения циклического и ациклического характера»		
Тема 2.	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК 03,ОК 04,ОК

Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни	1. Основные составляющие здорового образа жизни. Режим труда и отдыха. Организация сна. Сон, как вид отдыха. Режим питания Биологические ритмы. Организация двигательной активности. Личная гигиена и закаливание. Профилактика вредных привычек Культура межличностного общения. 2. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду Психофизические нагрузки. Бюджет рабочего и свободного времени специалиста данного профиля.		08,ОК 09
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	«Основные составляющие здорового образа жизни» «Профилактика вредных привычек»		
Тема 3. **Методика составления индивидуальных программ**	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК03, ОК08,ОК09
	1.Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования оздоровительной, тренировочной и профессиональной направленности направленности. 2. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования тренировочной и профессиональной направленности направленности.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	***4***	
	«Методика составления индивидуальных программ оздоровительной направленности». «Методика составления индивидуальных программ тренировочной и профессиональной направленности».»		
Тема 4. **Легкая атлетика**	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК03,ОК04,ОК08
	1. Совершенствования техники бега: на быстроту и выносливость. 2. Сдача на оценку техники бега 100, 500, 1000,2000,3000 м.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**4**	
	«Совершенствование техники бега». «Контрольные нормативы»		
Тема 5.	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК03,ОК04,ОК08,

Прикладные виды спорта	1.Органическая связь физического воспитания с практикой трудовой деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее сущность, виды, значение, основные функции. Прикладные виды спорта: общее понятие, задачи, характерные отличия, примеры. 2.Использование в процесс физического воспитания приемлемых для его целей средств и методов тренировки, соревновательной и судейской практик; 3. ВФСК «Готов к труду и обороне» Разучивание и совершенствование выполнения упражнений на быстроту реагирования.		ОК09
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**6**	
	«Прикладные виды спорта»		
	«Соревновательная и судейская практика»		
	«ВФСК «Готов к труду и обороне»		
Тема 6. Занятия физическими упражнениями оздоровительно-рекреативной направленности	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК03, ОК04,ОК08,ОК09
	1.Использование на занятиях элементов игровой физкультурно-спортивной деятельности рекреационной направленности: подвижных игр, футбола, волейбола, баскетбола, тенниса, бадминтона, лапты (мини-лапты, русской лапты, пляжной лапты); 2. Использование на занятиях элементов индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности: легкая атлетика, лыжи, гимнастика и др. 3. Самостоятельное проведение студентами фрагментов занятий рекреативно-оздоровительной направленности с целью оптимизации работоспособности и улучшения качества жизни.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**3**	
	«Подвижные и спортивные игры» «Циклические и не циклические виды спорта» «Занятия физическими упражнениями оздоровительно-рекреативной направленности».		
Тема 7. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК08
	2. Совершенствования техники на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Применение способов торможения и поворотов на лыжах при преодолении дистанции. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км		

	(юноши). Сдача на оценку техники лыжных ходов.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	«Сдача нормативов по всем видам ходьбы. Контрольные упражнения»		
Тема 8. Работа на тренажерах.	**Содержание учебного материала**	**-**	ОК03, ОК08
	1.Тренировка мышц по принципу «снизу вверх», т.е. сначала мышцы ног, а в конце - мышцы рук и плечевого пояса. Упражнения на мышцы брюшного пресса выполняются в последнюю очередь. Растягивание мышц грудной клетки в пассивном режиме на тренажере для мышц спины. 2.Тренировка мышц плеч на тренажере для толчка руками. Тренировка мышц плеч, мышц верхней части спины и грудной клетки на тренажере для мышц спины. Тренировка мышц брюшного пресса на тренажере для мышц брюшного пресса. Тренировка мышц брюшного пресса на тренажере для поднимания ног в положении упора. Тренировка на беговой дорожке.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	**4**	
	«Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений» «Упражнения на мышцы брюшного пресса и спины»		
Дифференцированный зачет	«Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками».	**2**	ОК03,ОК04,ОК08, ОК09
Итого по дисциплине (всего часов)		**160**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный инвентарем и оборудованием:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья и др.),
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой**,**
- маты гимнастические,
- стойки волейбольные,
- защита для волейбольных стоек,
- сетка волейбольная,
- антенны волейбольные с карманами,
- волейбольные мячи,
- ворота для мини-футбола,
- сетки для ворот мини-футбольных,
- гасители для ворот мини-футбольных,
- мячи для мини-футбола
- баскетбольные щиты с корзинами,
- баскетбольные мячи,
- столы для настольного тенниса,
- канат для перетягивания,
- скакалки,
- палки гимнастические,
- мячи набивные,
- мячи для метания,
- гантели (разные),
- гири 16, 24, 32 кг,
- ракетки для настольного тенниса,
- гимнастические коврики,
- фитболы,
- секундомеры,
- весы напольные,
- ростомер,
- динамометры,
- приборы для измерения давления и др.;

Тренажерный зал, оснащенный инвентарем и оборудованием:

- силовые тренажеры,
- беговая дорожка,
- велотренажеры,
- гантельный ряд,
- скамья для физических упражнений,
- силовая рама с грифами и блинами,
- пояса, лямки, цепи;

Лыжная база, оснащенная инвентарем и оборудованием:

- Лыжи,
- Палки,
- Ботинки,
- Лыжная мазь,

- Подставка для лыж,
- Лыжный станок;

Стрелковый тир:

- Пневматические винтовки,
- Стенд для стерьбы
- Пулеулавливатели,
- Мишени;

Стадион, оснащенный оборудованием и инвентарем:

• турник уличный,
- рукоход уличный,
- полоса препятствий,
- ворота футбольные,
- сетки для футбольных ворот,
- колодки стартовые,
- барьеры для бега,
- стартовые флажки,
- флажки красные и белые,
- палочки эстафетные,
- гранаты учебные Ф-1,
- нагрудные номера,
- тумбы «Старт—Финиш»,
- рулетка металлическая,
- мерный шнур,
- секундомеры.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL

Для преподавателей

1. *Алхасов, Д. С.* Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 270 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08312-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

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.gto.ru (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: -ОК 3 1. Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности. 2. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку. ОК 4 - Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности. ОК 08 1. Иметь положительные показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определённых, обязательных и дополнительных контрольных нормативов	***Практические работы, нормативы, тесты:*** Оценка «5» ставится, если 90 – 100 % практических заданий, нормативов, тестов, проб выполнено верно. Оценка «4» ставится, если верно выполнено 70 -80 % заданий выполнено верно. Оценка «3» ставится, если 50-60 % заданий выполнено верно. Если верно выполнено менее 50 % заданий, то ставится оценка «2». ***Контрольные задания:*** «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию преподавателя используют их в нестандартных условиях;	Текущий контроль: - Оценка результатов выполнения практических работ; -выполнение контрольных нормативов; -контрольные задания; -защита комплексов упражнений; Промежуточный контроль: - Оценка результатов выполнения дифференцирован-ного зачета

и тестов, разрабатываемых колледжем с учётом профессиональной специфики и имеющейся спортивной базы; 2. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью; 3. Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; 4. Готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). ОК 09 1. Ориентироваться в различных источниках информации, использовать средства информациионных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ); 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений; «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию преподавателя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях; «2»— двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко. ***Защита комплексов упражнений:*** Оценка «5» ставится, если 90 – 100 % упражнение выполнено правильно, владеет техническими приемами и двигательными действиями; Оценка «4» ставится, если верно выполнено 70 -80 % заданий. Оценка «3» ставится, если 50-60 % заданий выполнено верно. Если верно выполнено менее 50 % заданий, то ставится оценка «2».	
<u>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</u> **ОК03** 1. Знание оздоровительных систем физического воспитания; 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка. Влияние форм и видов труда на ее содержание.	**Индивидуальный опрос:** Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала,	<u>Текущий контроль:</u> - Оценка результатов индивидуального опроса -контрольные задания;

ОК 04 1.Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. ***ОК08*** 1.Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения; 3. Знание форм и содержания физических упражнений, средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп. 4. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»(ГТО) ***ОК09*** 1.Знание методов здоровьесберегающих и информационных технологий; основы базовой культуры личности. 2.Составлять целостные двигательные действия из отдельных элементов, успешно переносить теоретические знания по выполнению упражнений на практику. Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.	логично его излагает, используя в деятельности. Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы. **Контрольные задания:** Оценка «5» ставится, если 90 – 100 % задание выполнено верно. Оценка «4» ставится, если верно выполнено 70 -80 % заданий выполнено верно. Оценка «3» ставится, если 50-60 % заданий выполнено верно. Если верно выполнено менее 50 % заданий, то ставится оценка «2». **Задания в тестовой форме:** Оценка «5» ставится, если 90 – 100 % тестов, проб выполнено верно. Оценка «4» ставится, если верно выполнено 70 -80 % заданий выполнено верно. Оценка «3» ставится, если 50-60 % заданий выполнено верно. Если верно выполнено менее 50 % заданий, то ставится оценка «2».	- Задания в тестовой форме Промежуточный контроль: - Оценка результатов выполнения дифференцирован-ного зачета

Для осуществления мероприятий итоговой аттестации инвалидов и лиц с ОВЗ применяются фонды оценочных средств, адаптированные для таких обучающихся и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной профессиональной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций.

С целью определения особенностей восприятия обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ и их готовности к освоению учебного материала предусмотрен входной контроль в форме тестирования.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателями в соответствии с разработанным комплектом оценочных средств по учебной дисциплине, адаптированным к особым потребностям студентов инвалидов и лиц с ОВЗ, в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствии формы действия данному этапу усвоения учебного материала; формировании действия с должной мерой обобщения, освоения (автоматизированности, быстроты выполнения и др.) В обучении используются карты индивидуальных заданий (и т.д.).

Форма проведения промежуточной аттестации для студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (письменное тестирование, компьютерное тестирование и т.д.) При необходимости инвалидам и лицам с ОВЗ предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

Промежуточная аттестация для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ по необходимости может проводиться в несколько этапов, формы и срок проведения которых определяется преподавателем.

В качестве внешних экспертов при проведении промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ привлекаются председатель цикловой комиссии и (или) преподаватель смежной дисциплины.

Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы

• Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
• Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
• Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
• Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
• Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
• Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
• Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
• Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
• Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
• Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
• Уметь выполнять упражнения:

− сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
− подтягивание на перекладине (юноши);
− поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
− прыжки в длину с места;
− бег 100 м;
− бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
− тест Купера — 12-минутное передвижение;
− бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

Приложение 1

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 2 курса

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 30 м (сек)	5,0	5,5	5,9	6,3	6,9	4,7	5,2	5,7	6,0	6,5
2.	Бег 60 м (сек)	9,4	9,7	10,0	10,3	10,6	7,9	8,3	8,7	9,0	9,7
3.	Бег 100 м (сек)	16,3	17,6	18,0	18,9	19.9	13.8	14,3	14,6	14,9	15,3
4.	Бег 400 м (мин. сек)	1,13	1,15	1,16	1,17	1,20	50,6	52,6	55,1	57,1	60,1
5.	Бег 500 м (мин.сек)	1,34	1,37	1,40	1,48	2,0	--	--	--	--	--
6.	Бег 800 м (мин.сек)	3,14	3,22	3,30	3,40	4,0	2,30	2,37	2,39	2,45	3,1
7.	Бег 1000 м (сек)	4,20	4,40	5,10	5,50	6,20	3,30	3,50	4,10	4,40	5,20
8.	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.)	9,50	11,20	11.50	12.20	12.50	13.10	14,40	15.10	15,60	16.10
8.	Челночный бег 3х10	8,4	8,7	9,0	9,4	9,7	7,1	7,4	7,8	8,2	8,4
9.	Челночный бег 10×10 м (м.с)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
10.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	170	160	150	140	230	210	200	190	180
11.	Отжимание - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	10	9	7	5	45	35	25	15	5
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин)	40	30	20	10	5	50	40	30	20	10
13.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+9	+7	+5	+3	+13	+8	+6	+4	+2
14.	Метание спортивного снаряда-юноши 700 г, девушки 500 г, (м)	21	17	13	10	7					
15.	Бег на лыжах на 800 м	5,0	6,0	7,0	8,0	10,0					
16.	Бег на лыжах на 3 км, 5 км (м.с.)	17,3	18,45	19,15	19,45	20,15	25,40	25,00	23,40	26,0	27,4
17.	Подтягивания из виса на высокой (юн.) и низкой (дев.) перекладине (кол-во раз)	19	13	11	8	3	13	10	8	5	2
18.	Стрельба из пневматической винтовки	25	20	15	10	5	25	20	15	10	5
19.	Прыжки на скакалке (1 мин.)	140	130	120	110	100	140	120	100	90	80
20.	Прыжки на скакалке (5 мин.)	560	530	425	228	170	525	475	375	300	200
21.	Вис на согнутых руках (м. с)	--	--	--	--	--	1,2	59	50	35	20
22.	Волейбол. Передача (верхняя; нижняя над собой)	50	35	20	15	5	57	40	30	20	10
23.	Волейбол. Подача в цель (кол-во раз из 10)	10	7	3	2	1	10	7	3	2	1

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 3-4 курсов

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 30 м (сек)	5,1	5,7	5,9	6,3	6,9	4,3	4,6	4,8	5,2	5,6
2.	Бег 60 м (сек)	9,6	10,5	10,9	11,2	11,5	7,9	8,6	9,0	9,4	9,7
3.	Бег 100 м (сек)	16,4	17,4	17,8	18,4	19.0	13.1	14,1	14,4	14,9	15,3
4.	Бег 500 м (мин.сек)	1,40	1,48	1,52	2,0	2,4	-	-	-	-	-
5.	Бег 1000 м (сек)	4,20	4,40	5,10	5,50	6,20	3,30	3,50	4,10	4,40	5,20
6.	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.)	9,50	11,20	11.50	12.20	12.50	13.10	14,40	15.10	15,60	16.10
7.	Челночный бег 3х10	8,4	8,7	9,0	9,4	9,7	7,1	7,4	7,8	8,2	8,4
8.	Челночный бег 10×10 м (м.с)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	170	160	150	140	230	210	200	190	180
10.	Отжимание - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	10	9	7	5	45	35	25	15	5
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин)	40	30	20	10	5	50	40	30	20	10
12.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+9	+7	+5	+3	+13	+8	+6	+4	+2
13.	Метание спортивного снаряда-юноши 700 г, девушки 500 г, (м)	21	17	13	10	7					
14.	Бег на лыжах на 3 км, 5 км (м.с.)	17,3	18,45	19,15	19,45	20,15	25,40	25,00	23,40	26,0	27,4
15.	Подтягивания из виса на высокой (юн.) и низкой (дев.) перекладине (кол-во раз)	19	13	11	8	3	13	10	8	5	2
16.	Стрельба из пневматической винтовки	25	20	15	10	5	25	20	15	10	5
17.	Прыжки на скакалке (1 мин.)	140	130	120	110	100	140	120	100	90	80
18.	Прыжки на скакалке (5 мин.)	560	530	425	228	170	525	475	375	300	200
19.	Вис на согнутых руках (м. с)	--	--	--	--	--	1,2	59	50	35	20