

Министерство образования Новосибирской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Новосибирской области «Тогучинский политехнический колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»**

Специальность 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство

2020 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645, от 31.12.2015 № 1578, от 29.06.2017 № 613), с учетом примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»)

Организация-разработчик: ГБПОУ НСО «ТПК»

Разработчик: Гарынина Елена Леонидовна
Ф.И.О.

преподаватель дисциплин общеобразовательного, математического и естественнонаучного цикла

ученая степень, звание, должность

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии общеобразовательного, общего гуманитарного и социально-экономического, математического и общего естественнонаучного циклов

протокол № 1 от « 29 » 09 2020 г. О.Н. Удалова / О.Н. Удалова /

Утверждена/зам. директора по У/Р К.В. Сидорова «29» 09 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	4
2	Общая характеристика учебной дисциплины	4
3	Место учебной дисциплины в учебном плане	6
4	Результаты освоения учебной дисциплины	6
5	Содержание и тематическое планирование учебной дисциплины	8
6	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	18
7	Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины	21

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в ГБПОУ НСО «ТПК» реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство

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 про-грамм 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),), а так же с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

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.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного

процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

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

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

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

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

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

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

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

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

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

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

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

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

До начала обучения студенты проходят медицинский осмотр. В зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют

индивидуальные проекты.

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)¹.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ППССЗ.

3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ по специальности 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство

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

4. 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, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, 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
- 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 физической 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 физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

5. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	115
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
– Составление и выполнение комплексов упражнений	30
– Подготовка сообщений	29

5.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Ведение. Ознакомление с техникой безопасности на занятиях по физической культуре	Содержание учебного материала	2	
	1 Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала.		1
	2 Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек		2
	3 Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		2
	4 Ознакомление с техникой безопасности на занятиях по физической культуре	2	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья			
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	-	
	1 Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи.		2
	2 О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия.		2
	3 Режим в трудовой и учебной деятельности.		2
	4 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке	2	

	студентов СПО. Основы здорового образа жизни			
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся • Подготовка комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.		1	
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры	Содержание учебного материала			
	1	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.		2
	2	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия 1. Социально-биологические основы физической культуры		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся • Составление графика оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.		1	
Раздел 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями				
Тема 2.1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материала		-	
		Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.		2
		Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия 1. Спорт в физическом воспитании студентов 2. Физические особенности человека и их развитие 3. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизических качеств.		6	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить комплекс упражнений для разминки в учебно-тренировочном занятии		3	

	Подготовка сообщений на темы: 1. Методики воспитания физических качеств человека: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. 2. Особенности физической и функциональной подготовленности		
Тема 2.2. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала	-	
	1 Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций.		2
	2 Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.		2
	3 Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия 1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 2. Критерии психофизического утомления и методы его устранения 3. Выполнение комплексов общеразвивающих, релаксирующих упражнений	6	
	Контрольные работы	-	
Тема 2.3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка сообщения: Методы устранения психофизического утомления. 2. Составление и выполнение комплекса релаксирующих упражнений 3. Составление и выполнение комплекса упражнений для снятия напряжения с глаз	3	
	Содержание учебного материала		
	1 Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.		2
	2 Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.		2
	3 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия 1. Методика самостоятельного освоения элементов профессионально-прикладной физической подготовки. 2. Профилактика профессиональных заболеваний, выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику профессиональных заболеваний.	4	
Контрольные работы	-		

	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составление и выполнение комплекса упражнений для опорно-двигательной системы. 2. Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышечного корсета 	2	
Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия			
Тема 3.1. Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала	-	
	1 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.		2
	2 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	4	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование представлений об оздоровительной направленности занятий по физической культуре 2. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнения для укрепления мышечного корсета, мышц брюшного пресса 		
	Контрольные работы	-	
Тема 3.2. Легкая атлетика	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка сообщения на тему: «Здоровый образ жизни и занятия физической культурой» 2. Составление и выполнение комплекса упражнений при нарушении осанки 		
	Содержание учебного материала	-	
	1 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.		2
	2 Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности.		2
	3 Эстафетный бег.		2
	4 Техника метания спортивных снарядов		2
5 Прыжки в длину.		2	
Лабораторные работы			
Практические занятия	6		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплекса тренировочных упражнений по разучиванию и совершенствованию техники бега на короткие, средние и длинные дистанции 			

	<p>2. Выполнение комплекса тренировочных упражнений по разучиванию и совершенствованию техники метания спортивных снарядов</p> <p>3. Выполнение комплекса тренировочных упражнений по разучиванию и совершенствованию техники прыжков в длину</p>		
	Контрольные работы	-	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Составление и выполнение комплекса разминочных упражнений для бега</p> <p>2. Составление и выполнение комплекса разминочных упражнений для прыжков в длину.</p> <p>3. Составление и выполнение комплекса разминочных упражнений для метания спортивных снарядов</p>	3	
Тема 3.2. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	-	
	1 Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.		2
	2 Полуконьковый и коньковый ход.		2
	3 Передвижение по пересечённой местности.		2
	4 Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.		2
	Лабораторные работы	-	
<p>Практические занятия</p> <p>1. Выполнение комплекса тренировочных упражнений по разучиванию и совершенствованию техники лыжных ходов: одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ходы.</p> <p>2. Характерные ошибки при ходьбе на лыжах изучаемыми способами.</p> <p>3. Коньковый и полуконьковый ход, техника хода на равнине с использованием палочек и без.</p> <p>4. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей.</p> <p>5. Выполнение комплекса тренировочных упражнений по разучиванию и совершенствованию техники передвижения на лыжах по пересечённой местности.</p> <p>6. Выполнение комплекса тренировочных упражнений направленных на развитие выносливости, распределение сил на дистанции, выбор способов передвижения с учетом рельефа.</p> <p>7. Тренировочное прохождение различных дистанций.</p> <p>8. Проведение лыжных гонок</p>	16		

	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка сообщений по теме: История лыжного спорта 2. Подготовка сообщений по теме: Техника спусков и подъемов в лыжном спорте; 3. Подготовка сообщений по теме: Техника прохождения длинных и коротких дистанций на лыжах, участие в лыжных соревнованиях 4. Подготовка сообщений по теме: Техника переменного двухшажного хода и одновременных лыжных ходов 5. Подготовка сообщений по теме: Техника выполнения поворотов на спуске и при подъеме в гору скользящим шагом 6. Подготовка сообщений по теме: Оздоровительное влияние лыжной подготовки на организм человека 7. Составление комплекса упражнений для разминки лыжника 8. Составление комплекса упражнений для развития равновесия на лыжах 		
Тема 3.3. Гимнастика	Содержание учебного материала	-	
	1 Общеразвивающие упражнения, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).		2
	2 Комплексы упражнений по профилактике профессиональных заболеваний.		2
	3 Комплексы упражнений для коррекции нарушений осанки		2
	4 Комплексы упражнений на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	16	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование гигиенических знаний о правилах выполнения различных упражнений. Влияние упражнений на развитие мышечного корсета. 2. Стрейчинговые упражнения и их влияние на организм 3. Упражнение для профилактики профессиональных заболеваний. 4. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем. 5. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений для коррекции нарушения осанки. 6. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на внимание. 7. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений: висы упоры. 8. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений вводной и производной 		

	гимнастики.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	1. Составление и выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.		
	2. Составление и выполнение комплекса стрейчинговых упражнений		
	3. Составление и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с гантелями		
	4. Составление и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с обручем		
	5. Составление и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений для коррекции осанки		
	6. Составление и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом		
	7. Составление и выполнение комплекса релаксирующих упражнений		
	8. Составление и выполнение комплекса утренней гимнастики		
Тема 3.4. Спортивные игры (волейбол)	Содержание учебного материала	-	
	1 Стойки в волейболе, перемещение по площадке, расстановка игроков.		2
	2 Подача мяча: нижняя прямая, боковая		2
	3 Подача мяча: верхняя прямая, боковая.		2
	4 Приём и передачи мяча.		2
	5 Нападающие удары		2
	6 Блокирование нападающего удара, страховка у сетки.		2
	7 Тактика игры в защите, в нападении индивидуальные, групповые и командные действия игроков.		2
	8 Учебная игра.		2
	Лабораторные работы		
Практические занятия	14		
1. Виды подач. Техника подач мяча различными способами. Техника верхней прямой подачи			
2. Прием мяча снизу через сетку после подачи. Учебная игра			
3. Техника нападающего удара. Отработка удара по блокам.			
4. Тактика игры в волейбол. Передача мяча из зон 2и 3.			
5. Совершенствования техники игры			
6. Тренировочная игра в волейбол			
7. Игра в волейбол на три паса с соблюдением официальных правил игры			
Контрольные работы	-		
Самостоятельная работа обучающихся:	7		

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разработка и выполнение комплекса упражнений на совершенствование техники подачи мяча в волейболе. 2. Разработка и выполнение комплекса упражнений на совершенствование техники передачи, приему мяча в волейболе. 3. Разработка и выполнение комплекса упражнений направленных на совершенствование техники нападающего удара при игре в волейбол 4. Разработка и выполнение комплекса упражнений направленных на совершенствование техники блокирования при игре в волейбол 5. Подготовить сообщение на тему: История развития игры в волейбол; 6. Подготовить сообщение на тему: Основные правила игры в волейбол; 7. Подготовить сообщение на тему: Техника игры в защите в волейболе 		
Тема 3.5 Спортивные игры (баскетбол)	Содержание учебного материала	-	
	1 Перемещения по площадке. Ведение мяча.		2
	2 Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку		2
	3 Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола		2
	4 Броски мяча по кольцу с места, в движении		2
	5 Тактика игры в нападении, групповые и командные действия игроков.		2
	6 Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков		2
	7 Двусторонняя игра.		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	8	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Передача мяча в баскетболе с места и в движении. Ведение мяча. 2. Броски в кольцо с различного расстояния с места и в движении. 3. Техника игры в баскетбол. Зонная и индивидуальная защита 4. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. 		
Контрольные работы	-		
Самостоятельная работа обучающихся	4		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Разработка и выполнение комплекса упражнений на совершенствование техники передачи и ловли мяча; 2. Разработка и выполнение комплекса упражнений на совершенствование техники передачи и ведения мяча 3. Подготовка сообщения на тему: История развития баскетбола; 4. Подготовка сообщения на тему: Основные правила игры в баскетбол 			

3.6. Спортивные игры (футбол)	Содержание учебного материала		-		
	1	Передачи мяча в футболе, удар по летящему мячу, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения.			2
	2	Техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.			2
	3	Правила игры.			2
	4	Техника безопасности игры.			2
	5	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.			2
	Лабораторные работы		8		
	Практические занятия				
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Передачи мяча в футболе, удар по летящему мячу, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения. 2. Техника безопасности игры и правила игры 3. Техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. 4. Игра по упрощенным правилам. 				
	Контрольные работы		-		
Самостоятельная работа обучающихся		4			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка сообщения на тему: «Официальные правила игры в футбол» 2. Подготовка сообщения на тему: Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом. 3. Составление комплекса разминочных упражнений по футболу 4. Составление комплекса тренировочных упражнений по отработке передач мяча в футболе 					
Тема 3.7. Виды спорта по выбору	Содержание учебного материала		-		
	1	Атлетическая гимнастика работа на тренажерах			2
	2	Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибардами.			2
	3	Классические методы дыхания при выполнении движений.			2
	4	Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой; Стрельниковой, Бутейко)			2
	5	Выполнение базовых элементов спортивной аэробики			2
	6	Нормативов ГТО			
	Лабораторные работы		-		
Практические занятия		23			

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Атлетическая гимнастика работа на тренажерах 2. Работа на блочных тренажёрах для развития основных групп мышц 3. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибардами. 4. Выполнение комплекса упражнений дыхательной гимнастики для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. 5. Классические методы дыхания при выполнении движений. 6. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой; Стрельниковой, Бутейко) 7. Спортивная аэробика 8. Выполнение базовых элементов спортивной аэробики 9. Составление танцевальных композиций из базовых элементов спортивной аэробики 10. Сдача нормативов ГТО 		
	Контрольные работы	-	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разработка и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки; 2. Разработка и выполнение комплекса упражнений для развития силовой выносливости 3. Разработка и выполнение комплекса упражнений гантелями. 4. Разработка и выполнение комплекса упражнений бодибардами. 5. Разработка и выполнение комплекса упражнений дыхательной гимнастики 6. Разработка и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц спины 7. Разработка и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц пресса 8. Разработка и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц ног 9. Разработка и выполнение комплекса упражнений для развития силовой выносливости 10. Подготовка сообщения на тему: Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. 11. Подготовка сообщения на тему: Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных 	12	
Итого		176	

6. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни	<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта.</p> <p>Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры	<p>Знание оздоровительных систем физического воспитания.</p> <p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.</p> <p>Знание форм и содержания физических упражнений.</p> <p>Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p> <p>Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены</p>
Раздел 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	
Тема 2.1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>
Тема 2.2. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.</p> <p>Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.</p> <p>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p> <p>Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>
Тема 2.3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</p> <p>Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>

Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия	
Тема 3.1. Учебно-методические занятия	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</p> <p>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
Тема 3.2. Легкая атлетика	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
Тема 3.3. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
Тема 3.4. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стен-</p>

	ки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
Тема 3.5. Спортивные игры (волейбол)	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.
Тема 3.6 Спортивные игры (баскетбол)	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.
Тема 3.7. Спортивные игры (футбол)	Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение
Тема 3.8 Виды спорта по выбору	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона, оборудованных раздевалок.

Спортивное оборудование:

- оборудование для занятий спортивными играми: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; столы сетки для игры в настольный теннис, ракетки для игры в настольный теннис,
- оборудование для силовых упражнений: гантели, утяжелители, резина;
- оборудование для занятий аэробикой: скакалки, гимнастические коврики, фитболы, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса.
- оборудование занятий лыжным спортом: учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).
- оборудование для военно-прикладной подготовки: пневматические винтовки, мишени, полоса препятствий, перекладина, брусья, разноуровневая лестница.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. -366 с.
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] / Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с.

Дополнительные источники:

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
4. Бурбо, Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
5. Бурбо, Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
6. Бурбо, Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков – Киев: Издательство Олимпийская литература. – 2002. - 290с.

7. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. – М.: Вече, 2001. – 320
8. Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. Стр. 11-13.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики [электронный ресурс]. – Режим доступа <http://sport.minstm.gov.ru>