

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

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

Специальность 21.02.05 Земельно-имущественные отношения

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 УР К.В.С. «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 21.02.05 Земельно-имущественные отношения

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), 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)<sup>1</sup>.

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 21.02.05 Земельно-имущественные отношения

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>176</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	115
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>59</b>
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
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Ведение. Ознакомление с техникой безопасности на занятиях по физической культуре	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1 Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала.		
	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». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		
	4 Ознакомление с техникой безопасности на занятиях по физической культуре		
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	-	
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>			
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	1 Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи.		
	2 О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия.		
	3 Режим в трудовой и учебной деятельности.		
	4 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке		

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

	<p>Подготовка сообщений на темы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методики воспитания физических качеств человека: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.</li> <li>2. Особенности физической и функциональной подготовленности</li> </ol>		
<p>Тема 2.2. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций.</li> <li>2 Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизиологического утомления.</li> <li>3 Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.</li> </ol> <p><b>Лабораторные работы</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</li> <li>2. Критерии психофизиологического утомления и методы его устранения</li> <li>3. Выполнение комплексов общеразвивающих, релаксирующих упражнений</li> </ol> <p><b>Контрольные работы</b></p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка сообщения: Методы устранения психофизиологического утомления.</li> <li>2. Составление и выполнение комплекса релаксирующих упражнений</li> <li>3. Составление и выполнение комплекса упражнений для снятия напряжения с глаз</li> </ol>	<p>-</p> <p>6</p> <p>-</p> <p>4</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>
<p>Тема 2.3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизиологической подготовки к труду.</li> <li>2 Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</li> <li>3 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</li> </ol> <p><b>Лабораторные работы</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика самостоятельного освоения элементов профессионально-прикладной физической подготовки.</li> <li>2. Профилактика профессиональных заболеваний, выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику профессиональных заболеваний.</li> </ol> <p><b>Контрольные работы</b></p>	<p>-</p> <p>4</p> <p>-</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>

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

	<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> <p><b>Контрольные работы</b></p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></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>	-	
<p>Тема 3.3. Лыжная подготовка</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1 Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.</p> <p>2 Полуконьковый и коньковый ход.</p> <p>3 Передвижение по пересечённой местности.</p> <p>4 Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.</p> <p><b>Лабораторные работы</b></p> <p><b>Практические занятия</b></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>	-	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>
		-	
		16	

	<p><b>Контрольные работы</b></p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка сообщений по теме: История лыжного спорта</li> <li>2. Подготовка сообщений по теме: Техника спусков и подъемов в лыжном спорте;</li> <li>3. Подготовка сообщений по теме: Техника прохождения длинных и коротких дистанций на лыжах, участие в лыжных соревнованиях</li> <li>4. Подготовка сообщений по теме: Техника переменного двухшажного хода и одновременных лыжных ходов</li> <li>5. Подготовка сообщений по теме: Техника выполнения поворотов на спуске и при подъеме в гору скользящим шагом</li> <li>6. Подготовка сообщений по теме: Оздоровительное влияние лыжной подготовки на организм человека</li> <li>7. Составление комплекса упражнений для разминки лыжника</li> <li>8. Составление комплекса упражнений для развития равновесия на лыжах</li> </ol>	-	8
<p>Тема 3.4. Гимнастика</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общеразвивающие упражнения, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).</li> <li>2. Комплексы упражнений по профилактике профессиональных заболеваний.</li> <li>3. Комплексы упражнений для коррекции нарушений осанки</li> <li>4. Комплексы упражнений на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки</li> </ol>	-	2 2 2 2
	<p><b>Лабораторные работы</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование гигиенических знаний о правилах выполнения различных упражнений. Влияние упражнений на развитие мышечного корсета.</li> <li>2. Стрейчинговые упражнения и их влияние на организм</li> <li>3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.</li> <li>4. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем.</li> <li>5. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений для коррекции нарушения осанки.</li> <li>6. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на внимание.</li> <li>7. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений: висы упоры.</li> <li>8. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений вводной и производной</li> </ol>	-	16

	гимнастики.		-	8
<b>Контрольные работы</b>				
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	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	
<b>Тема 3.5. Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1 Стойки в волейболе, перемещение по площадке, расстановка игроков.	2 Подача мяча: нижняя прямая, боковая	2
3 Подача мяча: верхняя прямая, боковая.	4 Приём и передачи мяча.	5 Нападающие удары	6 Блокирование нападающего удара, страховка у сетки.	2
7 Тактика игры в защите, в нападении индивидуальные, групповые и командные действия игроков.	8 Учебная игра.	2		2
<b>Лабораторные работы</b>	<b>Практические занятия</b>	1. Виды подач. Техника подач мяча различными способами. Техника верхней прямой подачи	2. Прием мяча снизу через сетку после подачи. Учебная игра	2
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	2
7. Игра в волейбол на три паса с соблюдением официальных правил игры	<b>Контрольные работы</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	-	7

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разработка и выполнение комплекса упражнений на совершенствование техники подачи мяча в волейболе.</li> <li>2. Разработка и выполнение комплекса упражнений на совершенствование техники передачи, приема мяча в волейболе.</li> <li>3. Разработка и выполнение комплекса упражнений направленных на совершенствование техники нападающего удара при игре в волейбол</li> <li>4. Разработка и выполнение комплекса упражнений направленных на совершенствование техники блокирования при игре в волейбол</li> <li>5. Подготовить сообщение на тему: История развития игры в волейбол;</li> <li>6. Подготовить сообщение на тему: Основные правила игры в волейбол;</li> <li>7. Подготовить сообщение на тему: Техника игры в защите в волейболе</li> </ol>	
<p>Тема 3.6 Спортивные игры (баскетбол)</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	-
	1	2
	2	2
	3	2
	4	2
	5	2
	6	2
	7	2
	<b>Лабораторные работы</b>	
	<b>Практические занятия</b>	8
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача мяча в баскетболе с места и в движении. Ведение мяча.</li> <li>2. Броски в кольцо с различного расстояния с места и в движении.</li> <li>3. Техника игры в баскетбол. Зонная и индивидуальная защита</li> <li>4. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</li> </ol>	
	<b>Контрольные работы</b>	-
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разработка и выполнение комплекса упражнений на совершенствование техники передачи и ловли мяча;</li> <li>2. Разработка и выполнение комплекса упражнений на совершенствование техники передачи и ведения мяча</li> <li>3. Подготовка сообщения на тему: История развития баскетбола;</li> <li>4. Подготовка сообщения на тему: Основные правила игры в баскетбол</li> </ol>	



3.7 Спортивные игры (футбол)	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	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
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>	8		
	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.			
	<b>Контрольные работы</b>	-		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4		
	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 3.8. Виды спорта по выбору	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	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		
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>	-		
		23		

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

## 6. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
<b>Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	
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>
<b>Раздел 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	
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>

<b>Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия</b>	
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. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение
Тема 3.6 Спортивные игры (баскетбол)	
Тема 3.7. Спортивные игры (футбол)	
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, тренажёрного 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 лыжи 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>