



Министерство образования и науки Самарской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Самарской области
«ТОЛЬЯТТИНСКИЙ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальностям:

- 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование
- 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)
- 15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования
- 15.02.08 Технология машиностроения
- 19.02.10 Технология продукции общественного питания
- 22.02.06 Сварочное производство
- 23.02.02 Автомобиле- и тракторостроение
- 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта
- 44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям)

Тольятти, 2015г.

СОГЛАСОВАНО
методической комиссией
общеобразовательных дисциплин
Председатель
_____ Т.Г. Гизатуллин
Протокол № ____ от « ____ » 2015г

Составитель: _____ Сисина Н.Н., преподаватель ГАПОУ СО «ТМК »

Эксперты:

Техническая экспертиза: _____ Кучеренко Е. Н., методист
ГАПОУ СО «ТМК »

Содержательная экспертиза: _____ Ильясова Р.Г., преподаватель
ГАПОУ СО «ТМК »

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 специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

СОДЕРЖАНИЕ

название разделов	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
5. КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	21
7. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	27

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы СПО среднего общего образования (ОПОП СПО) в соответствии с ФГОС среднего (полного) общего образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

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

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

- 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, овладению навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- 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, прыжков, ходьбы на лыжах.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Овладеть техникой спортивных игр.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.
- Уметь владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне » (ГТО).
- Уметь выполнять упражнения:
 - 1.сгибание и выпрямление рук в упоре лежа(для девушек- руки на опоре высотой до 50 см);
 - 2.подтягивание на перекладине (юноши);

-3.поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

-4. прыжки в длину с места;

-5. бег 100 м;

-6. бег: юноши-3 км, девушки-2 км (без учета времени);

-7. бег на лыжах: юноши-3 км, девушки-2 км (без учета времени).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- Знать состояние своего здоровья.

- Знать 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 социальном, в том числе профессиональной, практике.

- Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий.

- Знать потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

– максимальная учебная нагрузка обучающегося 234 часов том числе:

– обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

– теоретических 14 часов;

– самостоятельной работы обучающегося 117 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	234
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	-
лабораторные работы - не предусмотрено	-
практические занятия	103
контрольные работы – не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	117
Итоговая аттестация	<i>в форме дифференцированного зачёта</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-практические основы формирования физической культуры личности		14	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<u>Содержание учебного материала</u> Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	1
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> №1. Нахождение теоретических знаний по физической культуре.	2	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<u>Содержание учебного материала</u> Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение, как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в	3	2

	<p>трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>		
	<p><u>Самостоятельная работа обучающихся</u> №2. Нахождение теоретических знаний о здоровом образе жизни.</p>	3	
<p>Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p><u>Содержание учебного материала</u> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p>	3	2
	<p><u>Самостоятельная работа обучающихся</u> №3. Нахождение теоретических знаний по физической культуре. №4. Выполнение комплекса физических упражнений утренней гимнастики.</p>	3	
<p>Тема 1.4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценок</p>	<p><u>Содержание учебного материала</u> Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	2	2
	<p><u>Самостоятельная работа обучающихся</u> №5. Провести антропометрические измерения.</p>	2	

Тема 1.5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<u>Содержание учебного материала</u> 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 изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2	2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> №6. Выполнение комплекса физических упражнений утренней гимнастики.	2	
Тема 1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<u>Содержание учебного материала</u> Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия(специальность) предъявляет повышенные требования.	2	2
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> №7. Выполнение комплекса физических упражнений утренней гимнастики.	2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		103	
Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<u>Содержание учебного материала</u> Техника беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; прыжки в		2

	длину; метание гранаты.		
	<u>Практические занятия</u> №1. Бег на короткие дистанции, бег 100м. №2. Бег на средние дистанции. №3. Бег на длинные дистанции. №4. Эстафетный бег 4´100 м. №5. Бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3000м (юноши). №6. Прыжки в длину с места. №7. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); движений. Техника безопасности. №8 . Развитие двигательных качеств: быстроты, скоростно-силовых, выносливости и координации.	20	
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> №8. Выполнение комплекса физических упражнений утренней гимнастики. №9. Оздоровительный бег. №10. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног. №11. Прыжки в длину с места. №12. Прыжки на скакалке.	20	
Тема 2.2 Лыжная подготовка	<u>Содержание учебного материала</u> Техника лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании. Правила соревнований. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности , оказание первой помощи при травмах и обморожениях.		3
	<u>Практические занятия</u> №9. Техника лыжных ходов, переход с одновременного хода на попеременный. №10 . Попеременный двухшажный ход. №11. Преодоление подъемов и препятствий.	10	

	<p>№12. Финиширование.</p> <p>№13 Дистанционный бег: 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>№14. Совершенствование силовой выносливости, координации движений.</p>		
	<p><u>Самостоятельная работа обучающихся</u></p> <p>№13. Техника лыжных ходов.</p> <p>№14. Выполнение комплексов физических упражнений на все группы мышц.</p> <p>№15. Совершенствование техники изучаемых двигательных действий.</p> <p>№16. Дистанционный бег.</p>	10	
<p>Тема 2.3 Гимнастика</p>	<p><u>Содержание учебного материала</u></p> <p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, упражнений у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>		3
	<p><u>Практические занятия</u></p> <p>№15. Общеразвивающие упражнения с предметами.</p> <p>№16. Общеразвивающие упражнения с гантелями.</p> <p>№17. Упражнения на перекладине.</p> <p>№18. Упражнения на брусьях.</p> <p>№19. Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса.</p>	20	
	<p><u>Самостоятельная работа обучающихся</u></p> <p>№17. Отжимание на брусьях.</p> <p>№18. Выполнить комплекс физических упражнений.</p> <p>№19. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций.</p> <p>№20. Подтягивание на перекладине.</p>	20	
<p>Тема 2.4 Спортивные игры</p>	<p><u>Содержание учебного материала</u></p> <p><u>Волейбол:</u> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой, блокирование, тактика</p>		3

	нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола.		
	<u>Практические занятия</u> №20. Передача мяча сверху. №21. Передача мяча снизу. №22. Передача мяча в парах. №23. Поддачи, нападающие удары.	14	
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> №21. Выполнение упражнений для мышц плечевого пояса. №22. Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса и мышц ног.	14	
	<u>Содержание учебного материала</u> Баскетбол: Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности .		3
	<u>Практические занятия</u> №24. Перемещение с мячом и без мяча. №25. Ведение мяча . №26. Штрафные броски. №27. Правила игры.	14	
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> №23. Выполнение упражнений для мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса и мышц ног. №24. Штрафные броски по кольцу. №25 . Ведение мяча правой и левой рукой. №26 . Бег на выносливость.	14	
	<u>Содержание учебного материала</u> Футбол: Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника		3

	игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.		
	<u>Практические занятия</u> №28. Удары мяча головой на месте и в прыжке. №29. Остановка мяча головой, грудью, отбор мяча. №30. Правила игры.	11	
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> №27. Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса, шеи, рук, ног. №28. Набивание футбольного мяча. №29. Прыжок в длину с места.	11	
Тема 2.5 Атлетическая гимнастика.	<u>Содержание учебного материала</u> Грамотное использование современной методики дыхательной гимнастики . Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Техника безопасности.		3
	<u>Практические занятия</u> №31. Выполнение комплексов упражнений на развитие силы, коррекцию фигуры. №32. Упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири). №33. Упражнения на тренажерах. №34. Круговой метод тренировки для развития силы основных групп с гантелями, гирей. Техника безопасности .	14	
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> №38. Выполнить комплекс физических упражнений.	14	
	Дифференцированный зачет.		
	<u>Всего</u>	234	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Спортивное оборудование и инвентарь:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы наполные, лыжное снаряжение(лыжи, палки) и др.

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, 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 и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования –М. издательский центр «Академия», 2010-272с.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л.Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений- М.: Издательский центр «Академия», 2002.-152с..
3. Я.С.Вайнбаум, В.И.Коваль, Т.А.Родионова Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ.высш. пед. учеб.заведений- М.: Издательский центр «Академия», 2002.-152с..

Дополнительные источники:

4. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009.- 47 с.
5. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. -66 с.
6. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
7. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
8. Бурбо,Л. Футбол 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.
9. Жмулин А. В., Масягина 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.

10. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва 9941 0 0 1: Издательство Советский спорт. - 2005. – 192с.

11. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.

12. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова – Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006. – 160с.

13. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Terra-Спорт. - 2000. - 72 с.

14. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.

Интернет ресурсы:

15. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>

16. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosSPORT.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Знать состояние своего здоровья. - Знать 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 социальном, в том числе профессиональной, практике. - Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий. - Знать потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья. <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Уметь определить уровень 	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Экспертная оценка знаний студентов по результатам выполнения презентаций и рефератов. - Устный опрос студентов. -Оценка знания современного состояния физической культуры и спорта. -Оценка знания оздоровительных систем физического воспитания. -Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). -Оценка знания форм и содержания физических упражнений. -Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, её психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. <p><u>Методы оценки результатов:</u></p> <p>Экспертная оценка умений студентов при выполнении</p>

<p>собственного здоровья по тестам.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики. - Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжков, ходьбы на лыжах. - Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления. - Овладеть техникой спортивных игр. - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовой и лыжной подготовки). - Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений. - Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. - Уметь владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). - Уметь выполнять упражнения: <ul style="list-style-type: none"> -1. сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек - руки на опоре высотой до 50 см); -2. подтягивание на перекладине (юноши); -3. поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); -4. прыжки в длину с места; 	<p>тестовых заданий и учебных нормативов на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.</p> <p>Легкая атлетика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Оценка техники беговых упражнений: кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции; высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега. - Оценка техники прыжка в длину с разбега. - Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики. <p>Лыжная подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Оценка техники лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. - Оценка преодоления подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. - Сдача на оценку техники лыжных ходов. - Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). <p>Гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Оценка 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,
--	---

<p>-5.бег 100 м; -6.бег: юноши-3 км, девушки-2 км (без учета времени); -7.бег на лыжах: юноши-3 км, девушки-2 км (без учета времени).</p>	<p>упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. -Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. Спортивные игры: -Оценка освоения основных игровых элементов. -Знание правил соревнований . -Оценка выполнения техники игровых элементов. -Оценка участия в соревнованиях. -Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации. -Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p>
---	--

5. Конкретизация результатов освоения дисциплины

<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определить уровень собственного здоровья по тестам; - составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики; - овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжков, ходьбы на лыжах; - составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления; - применять на практике приемы массажа и самомассажа; - овладеть техникой спортивных игр. - повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов с порта (кроссовой и лыжной подготовки); - овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений; - определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями; - владеть техническими 	<p>Практическое занятие №1. Бег на короткие дистанции, бег 100м.</p> <p>Практическое занятие №2. Бег на средние дистанции.</p> <p>Практическое занятие №3. Бег на длинные дистанции.</p> <p>Практическое занятие №4. Эстафетный бег 4´100 м.</p> <p>Практическое занятие №5. Бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3000м (юноши).</p> <p>Практическое занятие №6. Прыжки в длину с места.</p> <p>Практическое занятие №7. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); движений. Техника безопасности.</p> <p>Практическое занятие №8 . Развитие двигательных качеств: быстроты, скоростно-силовых, выносливости и координации.</p> <p>Практическое занятие №9. Техника лыжных ходов, переход с одновременного хода на попеременный.</p> <p>Практическое занятие №10 . Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Практическое занятие №11. Преодоление подъемов и препятствий.</p> <p>Практическое занятие №12. Финиширование.</p> <p>Практическое занятие №13 Дистанционный бег: 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Практическое занятие №14. Совершенствование силовой выносливости, координации движений.</p> <p>Практическое занятие №15. Общеразвивающие упражнения с предметами.</p> <p>Практическое занятие №16. Общеразвивающие упражнения с гантелями.</p> <p>Практическое занятие №17. Упражнения на перекладине.</p> <p>Практическое занятие №18. Упражнения на брусьях.</p> <p>Практическое занятие №19. Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса.</p> <p>Практическое занятие №20. Передача мяча сверху.</p> <p>Практическое занятие №21. Передача мяча снизу.</p> <p>Практическое занятие №22. Передача мяча в парах.</p> <p>Практическое занятие №23. Подачи, нападающие удары.</p> <p>Практическое занятие №24. Перемещение с мячом и без мяча.</p> <p>Практическое занятие №25. Ведение мяча .</p> <p>Практическое занятие №26. Штрафные броски.</p> <p>Практическое занятие №27. Правила игры.</p> <p>Практическое занятие №28. Удары мяча головой на месте</p>
--	---

<p>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);</p> <p>- выполнять упражнения:</p> <p>-1.сгибание и выпрямление рук в упоре лежа(для девушек- руки на опоре высотой до 50 см);</p> <p>-2.подтягивание на перекладине (юноши);</p> <p>-3.поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);</p> <p>-4.прыжки в длину с места;</p> <p>-5.бег 100 м;</p> <p>-6.бег: юноши-3 км, девушки-2 км (без учета времени);</p> <p>-7.бег на лыжах: юноши-3 км, девушки-2 км (без учета времени).</p>	<p>и в прыжке.</p> <p>Практическое занятие №29. Остановка мяча головой, грудью, отбор мяча.</p> <p>Практическое занятие №30. Правила игры.</p> <p>Практическое занятие №31. Выполнение комплексов упражнений на развитие силы, коррекцию фигуры.</p> <p>Практическое занятие №32. Упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири).</p> <p>Практическое занятие №33. Упражнения на тренажерах.</p> <p>Практическое занятие №34.Круговой метод тренировки для развития силы основных групп с гантелями, гирей. Техника безопасности.</p> <p>Самостоятельная работа №1. Нахождение теоретических знаний по физической культуре.</p> <p>Самостоятельная работа №2. Нахождение теоретических знаний о здоровом образе жизни.</p> <p>Самостоятельная работа №3. Нахождение теоретических знаний по физической культуре.</p> <p>Самостоятельная работа №4. Выполнение комплекса физических упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Самостоятельная работа №5. Провести антропометрические измерения.</p> <p>Самостоятельная работа №6. Выполнение комплекса физических упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Самостоятельная работа №7. Выполнение комплекса физических упражнений утренней гимнастики .</p> <p>Самостоятельная работа №8. Выполнение комплекса физических упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Самостоятельная работа №9. Оздоровительный бег.</p> <p>Самостоятельная работа №10. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.</p> <p>Самостоятельная работа №11. Прыжки в длину с места.</p> <p>Самостоятельная работа №12. Прыжки на скакалке.</p> <p>Самостоятельная работа №13. Техника лыжных ходов.</p> <p>Самостоятельная работа №14. Выполнение комплексов физических упражнений на все группы мышц.</p> <p>Самостоятельная работа №15. Совершенствование техники изучаемых двигательных действий.</p> <p>Самостоятельная работа №16. Дистанционный бег.</p> <p>Самостоятельная работа №17. Отжимание на брусьях.</p> <p>Самостоятельная работа №18. Выполнить комплекс физических упражнений.</p> <p>Самостоятельная работа №19. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций.</p> <p>Самостоятельная работа №20. Подтягивание на перекладине.</p> <p>Самостоятельная работа №21. Выполнение упражнений</p>
--	---

	<p>для мышц плечевого пояса.</p> <p>Самостоятельная работа №22. Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса и мышц ног.</p> <p>Самостоятельная работа №23. Выполнение упражнений для мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса и мышц ног.</p> <p>Самостоятельная работа №24. Штрафные броски по кольцу.</p> <p>Самостоятельная работа №25 . Ведение мяча правой и левой рукой.</p> <p>Самостоятельная работа №26 . Бег на выносливость.</p> <p>Самостоятельная работа №27. Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса, шеи, рук, ног.</p> <p>Самостоятельная работа №28. Набивание футбольного мяча.</p> <p>Самостоятельная работа №29. Прыжок в длину с места.</p> <p>Самостоятельная работа №38. Выполнить комплекс физических упражнений.</p>
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - состояние своего здоровья; - 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 социальном, в том числе профессиональной, практике. - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий. - потребность к самостоятельному использованию физической 	<p>Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.</p> <p>Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p>Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Тема 1.4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценок.</p> <p>Тема 1.5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>Тема 1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p>

культуры, как составляющей доминанты здоровья.	
--	--

Технология формирования ОК

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	-знать социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- самостоятельное проведение студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	-формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	-технико-тактические действия студентов в ходе проведения соревнований по спортивным играм -выполнение самостоятельных работ
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	-активное использование широкого спектра информационных технологий физической культуры
ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	-творческое содружество в коллективных формах занятия физической культурой
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	-развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и	--технико-тактические действия студентов в ходе проведения

<p>личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации</p>	<p>контрольных соревнований по спортивным играм</p>
<p>ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.</p>	<p>- техника базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглировании)</p>

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	

**Примерные контрольные нормативы по проверке овладения
студентами жизненно важными умениями и навыками**

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500м (сек)	1.5	2.00	2.10	2.20	2.30					
5	Бег 1000м (сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000м (дев.)/3000м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивание в висе (юн.)/приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лежа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в вис.) (кол.раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20