Министерство образования Иркутской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Иркутской области «Усть-Ордынский аграрный техникум»

«Утверждаю»
Директор ГБПОУ ИО «УОАТ»
_____А.В.Малгатаева
«30» августа 2018г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**по профессии СПО** 35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка

п. Усть-Ордынский, 2018

Рассмотрена и одобрена
на заседании методической комиссии
«_____»_____ 20___
№_____
(номер протокола)
Председатель комиссии
_____
(подпись)

**Автор(ы): Трусков А.П., преподаватель первой квалификационной категории**

**Рабочая программа составлена на основании:** Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. — М. : Издательский центр «Академия», 2015

**Рецензенты:**
*Урбаева Клара Климентьевна, заместитель директора по учебной работе*

**СОДЕРЖАНИЕ**


**1.** ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4-6

**2.** СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 6-8

**3.** УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 9-11

**4.** КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 11-13

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. — М. : Издательский центр «Академия», 2015

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.

### 1.2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная, спортивнооздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной подготовкой, введение в профессиональную деятельность специалиста.

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

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

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

*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.

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

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования

## 1.3. 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.

## 1.4. 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, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурнооздоровительной 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 спортивнооздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите; ***метапредметных:***
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебнометодических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационнопознавательной 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;

***предметных***

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

## 2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 2.1. Объем общеобразовательной учебной дисциплины и виды учебной работы.

**Тематический план**

| **Вид учебной работы** | **Количество часов** |
|---|---|
| **Теоретическая часть** | **10** |
| Ведение. Физическая культура в обшекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. | 1 |
| Основы здорового образа жизни. | |
| Физическая культура в обеспечении здоровья. | 1 |
| Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 2 |
| Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. | 2 |
| Психофизиологические основы учебного и | |
| производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | 2 |
| Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | 2 |
| **Практическая часть** | **161** |
| ***Учебно-методические занятия*** | **8** |
| ***Учебно- тренировочные занятия*** | **153** |
| Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | 36 |
| Лыжная подготовка. | 14 |
| Гимнастика | 20 |
| Спортивные игры (по выбору) | 41 |
| Плавание | 2 |
| Виды спорта по выбору | 42 |
| **Итого** | **171** |
| ***Внеаудиторная самостоятельная работа:*** | **85** |
| ***Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета*** | |
| **Всего** | **256** |

**2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | | | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | | | 3 | 4 |
| **Теоретическая часть** | | | | | |
| **Введение.** | **Содержание учебного материала** | | | 10 | |
| Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | 1 | 1 | Физическая культура в обшекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. | 1 | 1 |
| | 2 | 1 | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | 1 | 1 |
| Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 3 | 1 | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. | 1 | 1 |
| | 4 | 2 | Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. | 1 | 1 |
| Тема 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | 5 | 1 | Использование методов стандартов, антропометрических индексов, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. | 1 | 1 |
| | 6 | 2 | Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. | 1 | 1 |
| Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 7 | 1 | Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. | 1 | 1 |
| | 8 | 2 | Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | 1 | 1 |
| Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | 9 | 1 | Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. | 1 | 1 |
| | 10 | 2 | Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. | 1 | 1 |
| **Практическая часть** | | | | | |
| **Тема 5. Учебно-методические занятия** | **Содержание учебного материала** | | | **12** | |
| | 11 | 1 | Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. | 1 | 2 |
| | 12 | 2 | Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. | 1 | 2 |
| | 13 | 3 | Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. | 1 | 2 |
| | 14 | 4 | Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. | 1 | 2 |
| | 15 | 5 | Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. | 1 | 2 |
| | 16 | 6 | Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. | 1 | 2 |
| | 17 | 7 | Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. | 1 | 2 |
| | 18 | 8 | Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. | 1 | 2 |
| | **Самостоятельная работа.**<br>Составление комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики | | | 4 | 3 |

| Учебно-тренировочные занятия | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Тема 6. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.** | **Содержание учебного материала** | | | **66** | |
| | 19 | 1 | Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон. | 1 | 2 |
| | 20 | 2 | Кроссовая подготовка: финиширование. | 1 | 2 |
| | 21 | 3 | Кроссовая подготовка: бег 100 м. | 1 | 2 |
| | 22 | 4 | Кроссовая подготовка: эстафетный бег 4´100 м. | 1 | 2 |
| | 23 | 5 | Кроссовая подготовка: эстафетный бег, 4´400 м. | 1 | 2 |
| | 24 | 6 | Кроссовая подготовка: эстафетный бег, 4´400 м. | 1 | 2 |
| | 25 | 7 | Кроссовая подготовка: бег по прямой с различной скоростью. | 1 | 2 |
| | 26 | 8 | Кроссовая подготовка: бег по прямой с различной скоростью. | 1 | 2 |
| | 27 | 9 | Кроссовая подготовка: бег по прямой с различной скоростью. | 1 | 2 |
| | 28 | 10 | Кроссовая подготовка: бег по прямой с различной скоростью. | 1 | 2 |
| | 29 | 11 | Кроссовая подготовка: бег по прямой с различной скоростью. | 1 | 2 |
| | 30 | 12 | Кроссовая подготовка: бег по прямой с различной скоростью. | 1 | 2 |
| | 31 | 13 | Кроссовая подготовка: равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) | 1 | 2 |
| | 32 | 14 | Кроссовая подготовка: равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) | 1 | 2 |
| | 33 | 15 | Кроссовая подготовка: равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) | 1 | 2 |
| | 34 | 16 | Кроссовая подготовка: равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) | 1 | 2 |
| | 35 | 17 | Кроссовая подготовка: равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) | 1 | 2 |
| | 36 | 18 | Кроссовая подготовка: равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) | 1 | 2 |
| | 37 | 19 | Кроссовая подготовка: равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) | 1 | 2 |
| | 38 | 20 | Кроссовая подготовка: равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) | 1 | 2 |
| | 39 | 21 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | 2 |
| | 40 | 22 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | 2 |
| | 41 | 23 | Прыжки в высоту способам «прогнувшись». | 1 | 2 |
| | 42 | 24 | Прыжки в высоту способам «прогнувшись». | 1 | 2 |
| | 43 | 25 | Прыжки в высоту способам «прогнувшись». | 1 | 2 |
| | 44 | 26 | Прыжки в высоту способам перешагивания. | 1 | 2 |
| | 45 | 27 | Прыжки в высоту способам «ножницы». | 1 | 2 |
| | 46 | 28 | Прыжки в высоту способам перекидной. | 1 | 2 |
| | 47 | 29 | Прыжки в высоту способам перекидной. | 1 | 2 |
| | 48 | 30 | Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). | 1 | 2 |
| | 49 | 31 | Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). | 1 | 2 |
| | 50 | 32 | Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). | 1 | 2 |
| | 51 | 33 | Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). | 1 | 2 |
| | 52 | 34 | Толкание ядра. | 1 | 2 |
| | 53 | 35 | Толкание ядра. | 1 | 2 |
| | 54 | 36 | Толкание ядра | 1 | 2 |
| | **Самостоятельная работа.**<br>Отработать комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений. | | | 10 | 3 |
| **Тема 7. Лыжная подготовка** | **Содержание учебного материала** | | | **24** | |
| | 55 | 1 | Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. | 1 | 2 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 56 | 2 | Преодоление подъемов и препятствий. | 1 | 2 |
| | 57 | 3 | Преодоление подъемов и препятствий. | 1 | 2 |
| | 58 | 4 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | 1 | 2 |
| | 59 | 5 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | 1 | 2 |
| | 60 | 6 | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование | 1 | 2 |
| | 61 | 7 | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование | 1 | 2 |
| | 62 | 8 | Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). | 1 | 2 |
| | 63 | 9 | Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). | 1 | 2 |
| | 64 | 10 | Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). | 1 | 2 |
| | 65 | 11 | Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). | 1 | 2 |
| | 66 | 12 | Основные элементы тактики в лыжных гонках. | 1 | 2 |
| | 67 | 13 | Основные элементы тактики в лыжных гонках. | 1 | 2 |
| | 68 | 14 | Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом | 1 | 2 |
| | **Самостоятельная работа.**<br>Выполнить комплекс упражнений на силовую выносливость и координацию движений. | | | 10 | |
| **Тема 8. Гимнастика** | **Содержание учебного материала** | | | **40** | |
| | 69 | 1 | Общеразвивающие упражнения. | 1 | 2 |
| | 70 | 2 | Общеразвивающие упражнения. | 1 | 2 |
| | 71 | 3 | Общеразвивающие упражнения. | 1 | 2 |
| | 72 | 4 | Общеразвивающие упражнения. | 1 | 2 |
| | 73 | 5 | Общеразвивающие упражнения. | 1 | 2 |
| | 74 | 6 | Упражнения в паре с партнером. | 1 | 2 |
| | 75 | 7 | Упражнения в паре с партнером. | 1 | 2 |
| | 76 | 8 | Упражнения с гантелями. | 1 | 2 |
| | 77 | 9 | Упражнения с гантелями. | 1 | 2 |
| | 78 | 10 | Упражнения с гантелями. | 1 | 2 |
| | 79 | 11 | Упражнения с гантелями. | 1 | 2 |
| | 80 | 12 | Упражнения с набивными мячами. | 1 | 2 |
| | 81 | 13 | Упражнения с набивными мячами. | 1 | 2 |
| | 82 | 14 | Упражнения с мячом и обручем. | 1 | 2 |
| | 83 | 15 | Упражнения с мячом и обручем. | 1 | 2 |
| | 84 | 16 | Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. | 1 | 2 |
| | 85 | 17 | Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. | 1 | 2 |
| | 86 | 18 | Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. | 1 | 2 |
| | 87 | 19 | Упражнения для коррекции зрения. | 1 | 2 |
| | 88 | 20 | Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. | 1 | 2 |
| | **Самостоятельная работа.**<br>Отработать комплекс упражнений на силовую выносливость, координацию, гибкость, равновесие.<br>Выполнить в чередовании напряжения с расслаблением.<br>Отработать комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. | | | 10<br>4<br>6 | 2<br>2<br>2 |
| **Тема 9. Спортивные игры.** | **Содержание учебного материала** | | | **57** | |
| | **Волейбол** | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 89 | 1 | Исходное положение (стойки). | 1 | 2 |
| | 90 | 2 | Перемещения. | 1 | 2 |
| | 91 | 3 | Передача мяча. | 1 | 2 |
| | 92 | 4 | Передача мяча. | 1 | 2 |
| | 93 | 5 | Подача мяча. | 1 | 2 |
| | 94 | 6 | Подача мяча. | 1 | 2 |
| | 95 | 7 | Нападающий удар. | 1 | 2 |
| | 96 | 8 | Нападающий удар. | 1 | 2 |
| | 97 | 9 | Прием мяча снизу двумя руками. | 1 | 2 |
| | 98 | 10 | Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. | 1 | 2 |
| | 99 | 11 | Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди, животе. | 1 | 2 |
| | 100 | 12 | Блокирование, тактика нападения. | 1 | 2 |
| | 101 | 13 | Тактика защиты. | 1 | 2 |
| | 102 | 14 | Правила игры. Техника безопасности игры. | 1 | 2 |
| | 103 | 15 | Игра по упрощенным правилам волейбола. | 1 | 2 |
| | 104 | 16 | Игра по упрощенным правилам волейбола. | 1 | 2 |
| | 105 | 17 | Игра по правилам. | 1 | 2 |
| | 106 | 18 | Игра по правилам. | 1 | 2 |
| | **Баскетбол** | | | | |
| | 107 | 19 | Ловля и передача мяча. | 1 | 2 |
| | 108 | 20 | Ведение, броски мяча в корзину. | 1 | 2 |
| | 109 | 21 | Приёмы овладения мячом. | 1 | 2 |
| | 110 | 22 | Приёмы техники защиты. | 1 | 2 |
| | 111 | 23 | Тактика нападения. | 1 | 2 |
| | 112 | 24 | Тактика защиты. | 1 | 2 |
| | 113 | 25 | Правила игры. Техника безопасности игры. | 1 | 2 |
| | 114 | 26 | Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 1 | 2 |
| | 115 | 27 | Игра по правилам. | 1 | 2 |
| | 116 | 28 | Игра по правилам. | 1 | 2 |
| | **Футбол** | | | | |
| | 117 | 29 | Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. | 1 | 2 |
| | 118 | 30 | Удары головой на месте и в прыжке. | 1 | 2 |
| | 119 | 31 | Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения. | 1 | 2 |
| | 120 | 32 | Техника игры вратаря. | 1 | 2 |
| | 121 | 33 | Тактика защиты, тактика нападения. | 1 | 2 |
| | 122 | 34 | Тактика защиты, тактика нападения. | 1 | 2 |
| | 123 | 35 | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Техника безопасности игры. | 1 | 2 |
| | 124 | 36 | Игра по правилам. | 1 | 2 |
| | 125 | 37 | Игра по правилам. | 1 | 2 |
| | 126 | 38 | Игра по правилам. | 1 | 2 |
| | 127 | 39 | Игра по правилам. | 1 | 2 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Плавание** | | | | |
| | 128 | 36 | Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. | 1 | 1 |
| | 129 | 37 | Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. | 1 | 1 |
| | **Самостоятельная работа.**<br>Выполнить комплекс упражнений для развития ручной выносливости, статической и динамической выносливости мышц пальцев и кистей рук.<br>Выполнить комплекс упражнений для развития координации и равновесия.<br>Выполнить комплекс упражнений на развитие скоростных качеств. | | | 10<br><br>6<br>14 | 2<br><br>2<br>2 |
| **Тема 10. Виды спорта по выбору.** | **Содержание учебного материала** | | | **53** | 74 |
| | **Ритмическая гимнастика** | | | | |
| | 130 | 1 | Комплекс упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. | 1 | 2 |
| | 131 | 2 | Комплекс упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. | 1 | 2 |
| | 132 | 3 | Комплекс упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. | 1 | 2 |
| | 133 | 4 | Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. | 1 | 2 |
| | 134 | 5 | Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. | 1 | 2 |
| | 135 | 6 | Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. | 1 | 2 |
| | **Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах** | | | | |
| | 136 | 7 | Круговая тренировка для развития силы основных мышечных групп с гантелями. | 1 | 2 |
| | 137 | 8 | Круговая тренировка для развития силы основных мышечных групп с гантелями. | 1 | 2 |
| | 138 | 9 | Круговая тренировка для развития силы основных мышечных групп с гантелями. | 1 | 2 |
| | 139 | 10 | Круговая тренировка для развития силы основных мышечных групп с гантелями. | 1 | 2 |
| | 140 | 11 | Комплекс упражнений со штангой. | 1 | 2 |
| | 141 | 12 | Комплекс упражнений со штангой. | 1 | 2 |
| | 142 | 13 | Комплекс упражнений со штангой. | 1 | 2 |
| | 143 | 14 | Комплекс упражнений со штангой. | 1 | 2 |
| | 144 | 15 | Комплекс упражнений со штангой. | 1 | 2 |
| | 145 | 16 | Комплекс упражнений с гирей. | 1 | 2 |
| | 146 | 17 | Комплекс упражнений с гирей. | 1 | 2 |
| | 147 | 18 | Комплекс упражнений с гирей. | 1 | 2 |
| | 148 | 19 | Комплекс упражнений с гирей. | 1 | 2 |
| | 149 | 20 | Комплекс упражнений с гирей. | 1 | 2 |
| | 150 | 21 | Комплекс упражнений с гирей. | 1 | 2 |
| | 151 | 22 | Упражнения на тренажерах. | 1 | 2 |
| | 152 | 23 | Упражнения на тренажерах. | 1 | 2 |
| | 153 | 24 | Упражнения на тренажерах. | 1 | 2 |
| | 154 | 25 | Упражнения на тренажерах. | 1 | 2 |
| | 155 | 26 | Упражнения на тренажерах. | 1 | 2 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 156 | 27 | Упражнения на тренажерах. | 1 | 2 |
| | 157 | 28 | Упражнения на тренажерах. | 1 | 2 |
| | 158 | 29 | Упражнения на тренажерах. | 1 | 2 |
| | 159 | 30 | Упражнения на тренажерах. | 1 | 2 |
| | **Спортивная аэробика** | | | | |
| | 160 | 31 | Спортивно-гимнастические и акробатические элементы. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами. | 1 | 2 |
| | 161 | 32 | Спортивно-гимнастические и акробатические элементы. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами. | 1 | 2 |
| | 162 | 33 | Упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа. | 1 | 2 |
| | 163 | 34 | Упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа. | 1 | 2 |
| | 164 | 35 | Упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа. | 1 | 2 |
| | 165 | 36 | Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад. | 1 | 2 |
| | 166 | 37 | Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад. | 1 | 2 |
| | 167 | 38 | Дополнительные элементы: падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону. | 1 | 2 |
| | 168 | 39 | Дополнительные элементы: падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону. | 1 | 2 |
| | 169 | 40 | Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. | 1 | 1 |
| | 170-171 | 41-42 | Дифференцированный зачет | 2 | 2 |
| | **Самостоятельная работа.**<br>Отработать спортивно-гимнастические и акробатические элементы. | | | 11 | 2 |
| **Итого:** | | | | **256** | |

**ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ**

| Содержание обучения | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающегося (на уровне учебных действий) |
|---|---|
| **Теоретическая часть** | |
| **Ведение. Физическая культура в обшекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.** | ▪ Знать современное состояние физической культуры и спорта;<br>▪ уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;<br>▪ знать оздоровительные системы физического воспитания;<br>▪ владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). |
| **2.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями** | ▪ Демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям;<br>▪ знать формы и содержание физических упражнений;<br>▪ уметь организовать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;<br>▪ знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену. |
| **3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки** | ▪ Самостоятельно использовать и оценить показатели функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности;<br>▪ вносить коррекции в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. |
| **4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.** | □ Знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;<br>▪ использовать знания динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии;<br>▪ уметь определить основные критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления;<br>▪ овладеть методами повышения эффективности производственного и учебного труда; Освоить применение аутотренинга для повышения работоспособности. |
| **5.Физическая профессионакульту специалиста деятел** | ▪ Обосновывать социальноэкономическую необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду;<br>▪ уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;<br>▪ применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний;<br>▪ уметь использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. |
| **Практическая часть** | |
| **1.Учебно-методические занятия** | ▪ Демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье;<br>▪ освоить методы профилактики профессиональных заболеваний;<br>▪ овладеть приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями;<br>▪ использовать тесты, позволяющие самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; Овладеть основными приемами неотложной доврачебной помощи;<br>▪ знать и применять методику активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и |

| | |
|---|---|
| | умственном утомлении;<br>▪ освоить методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем;<br>▪ знать методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером;<br>▪ уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. |
| **Учебно-тренировочные занятия** | |
| **2. Лыжная подготовка** | ▪ Овладеть техникой лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные;<br>▪ преодолеть подъемы и препятствия; выполнять переход с хода |
| **3.Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.** | ▪ Освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4´100 м, 4´400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши);<br>▪ уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания,<br>«ножницы», перекидной;<br>▪ метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Сдать контрольные нормативы. |
| **4 Лыжная подготовка.** | ▪ сдать на оценку технику лыжных ходов;<br>▪ разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.;<br>▪ пройти дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).<br>▪ Знать правила соревнований, технику безопасности при занятиях лыжным спортом;<br>▪ уметь оказать первую помощь при травмах и обморожениях. |
| **5. Гимнастика** | ▪ Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения;<br>▪ выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. |
| **6. Спортивные игры** | ▪ Освоить основные игровые элементы;<br>▪ знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта;<br>▪ развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;<br>▪ развивать личностнокоммуникативные качества:<br>▪ совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;<br>▪ развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.<br>▪ уметь выполнять технику игровых элементов на оценку;<br>▪ участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта;<br>▪ освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации. |
| **7. Плавание** | ▪ Уметь выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса (на суше);<br>▪ уметь оказать доврачебную помощь пострадавшему;<br>▪ знать технику безопасности при занятиях плаванием в открытых |

| | |
|---|---|
| | водоемах и в бассейне;<br>▪ освоить самоконтроль при занятиях плаванием. |
| **Виды спорта по выбору** | ▪ Уметь составить и выполнить индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;<br>▪ составить, освоить и выполнить в группе комплекс упражнений из 26–30 движений. |
| **1. Ритмическая гимнастика** | Знать средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой;<br>▪ уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья;<br>▪ освоить технику безопасности занятий. |
| **2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах** | ▪ Знать и уметь грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики;<br>▪ осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья;<br>▪ знать средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой;<br>▪ заполнять дневник самоконтроля. |
| **3. Спортивная аэробика** | ▪ Овладеть спортивным мастерством в избранном виде спорта;<br>▪ участвовать в соревнованиях;<br>▪ уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике.);<br>▪ уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах;<br>▪ соблюдать технику безопасности. |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа** | ▪ Овладевать спортивным мастерством в избранном виде спорта;<br>▪ участвовать в соревнованиях;<br>▪ уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах;<br>▪ соблюдать технику безопасности. |

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

*Оборудование и инвентарь спортивного зала:*

гимнастические скамейки, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой**,** маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

**ЛИТЕРАТУРА**

***Для студентов***

Лях В.И.Физическая культура (базовый уровень) 10-11 Издательство «Просвещение», 2015

***Для преподавателей***

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

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д, 2010

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

Литвинов А. А., Козлов А.В. ,Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М.: 2014
Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании. Учебное пособие.– Тюмень, 2010
Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. – Кострома, 2014
Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью Учебное пособие / под ред. д.п.н., проф. Н.Ф. Басова. – 3-е изд. – М. : 2013
Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева.
– СПб.: 2010

***Интернет ресурсы***

http://minstm.gov.ru –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации http://www.edu.ru – Федеральный портал «Российское образование»: http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России http://goup32441.narod.ru – Сайт: Учебно-методические пособия
Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

## Приложение

**Оценка уровня физических способностей студентов**

| № п/ п | Физические способности | Контрольное упражнени (тест) | Возраст, лет | Оценка | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Скоростн ые | Бег 30 м, с | 16<br>17 | 4,4 и выше<br>4,3 | 5,1–4,8<br>5,0–4,7 | 5,2 и ниже<br>5,2 | 4,8 и выше<br>4,8 | 5,9–5,3<br>5,9–5,3 | 6,1 и ниже<br>6,1 |
| 2 | Координа ционные | Челночный бег 3□10 м, с | 16<br>17 | 7,3 и выше<br>7,2 | 8,0–7,7<br>7,9–7,5 | 8,2 и ниже<br>8,1 | 8,4 и выше<br>8,4 | 9,3–8,7<br>9,3–8,7 | 9,7 и ниже<br>9,6 |
| 3 | Скоростн осиловые | Прыжки в длину с места, см | 16<br>17 | 230 и выше<br>240 | 195–210<br>205–220 | 180 и ниже 190 | 210 и выше 210 | 170–190<br>170–190 | 160 и ниже<br>160 |
| 4 | Вынослив ость | 6минутный бег, м | 16<br>17 | 1500 и выше<br>1500 | 1300–1400<br>1300–1400 | 1100 и ниже 1100 | 1300 и выше 1300 | 1050–1200<br>1050–1200 | 900 и ниже 900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16<br>17 | 15 и выше<br>15 | 9–12<br>9–12 | 5 и ниже<br>5 | 20 и выше<br>20 | 12–14<br>12–14 | 7 и ниже<br>7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16<br>17 | 11 и выше<br>12 | 8–9<br>9 –10 | 4 и ниже<br>4 | 18 и выше<br>18 | 13–15<br>13–15 | 6 и ниже<br>6 |