

Министерство образования и науки Астраханской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
«Камызякский сельскохозяйственный колледж»

Утверждаю:
Директор ГБПОУ АО
«Камызякский
сельскохозяйственный колледж»
С.В. Безъязыков
приказ № 163-НД
от 31 августа 2021 г.

ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа учебного предмета ОУП. 06 Физическая культура разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета «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 17.03.2015г №06 – 259

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Астраханской области «Камызякский сельскохозяйственный колледж»

Разработчик: Кудрякова Наталия Владимировна, преподаватель Государственного бюджетное профессиональное образовательное учреждение Астраханской области «Камызякский сельскохозяйственный колледж»

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии обще-гуманитарных и социально – экономических дисциплин № 2.

Протокол № 10 от «25» мая 2021 г.

Председатель _____ /Кудрякова Н. В./

Рекомендовано Методическим советом ГБПОУ АО «Камызякский сельскохозяйственный колледж»

Заключение методического совета

Протокол № 7 от «28 » мая 2021г.

Председатель методического совета _____ /Боброва И. Е./

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	12
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНООГО ПРЕДМЕТА	24
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	27

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура»

1.1. Область применения учебного предмета

Программа общеобразовательного учебного предмета ОУП.06 «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы по специальности 35.02.12 Садово – парковое и ландшафтное строительство на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета «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 17.03.2015г №06 – 259

1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебный предмет «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ). В учебных планах

ППССЗ место учебного предмета «Физическая культура» - в составе общих учебных предметов общеобразовательного цикла, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

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.

В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования (ППССЗ).

1.4. Характеристика учебного предмета «Физическая культура»

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

Реализация содержания учебного предмета «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.

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

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;

3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Основное содержание учебной предмета «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.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

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 общеобразовательного предмета «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППССЗ).

1.5. Результаты освоения учебного предмета

Освоение содержания учебного предмета «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, физкультурной, 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 и 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 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)

1.6. Количество часов на освоение программы учебного предмета

Максимальной учебной нагрузки студента **174** часа, в том числе:

– обязательной аудиторной учебной нагрузки студента **117** часов, из них

- самостоятельная работа **57** часов

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	174
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретические занятия	15
практические занятия	102
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	57
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	
1	2	3	
Раздел 1. Кроссовая подготовка		38	
Тема 1.1. Теоретическая часть	Содержание учебного материала	Уровень освоения	
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	1	2
	В том числе лабораторных и практических занятий (не предусмотрено)		-
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-
	Самостоятельная работа (не предусмотрена)		-
Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала	Уровень освоения	
	В том числе лабораторных и практических занятий		
	Практическое занятие № 1 Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника низкого и высокого старта.		6
	Практическое занятие № 2 Стартовый разгон		
	Практическое занятие № 3 Техника бега на короткие дистанции (100м., 200 м., 400 м)		
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-
Самостоятельная работа составление конспектов 1. Правовые основы физической культуры и спорта. Основные понятия физической культуры. Роль физической культуры в духовном воспитании молодежи. Оздоровительный бег и его значение для организма.		2	
Тема 1.3. Техника бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	Уровень освоения	
	В том числе лабораторных и практических занятий		
	Практическое занятие № 4 Техника ходьбы и бега на средние дистанции. Практическое занятие № 5 Техника бега на 500м. (девушки), 1000м. (юноши). Практическое занятие № 6 – 7 Техника бега на длинные дистанции Практическое занятие № 8 Равномерный бег 2000 м. (девушки), 3000		12

	м.(юноши). Практическое занятие № 9 Бег по пересеченной местности (5км., 6 км.)		
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-
	Самостоятельная работа составление конспектов 1.Оздоровительный бег и его значение для организма. Физическая культура в современном обществе. 2.Организм как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Взаимодействие организма и внешней среды. Техника безопасности		6
Тема 1.4. Техника эстафетного бега	Содержание учебного материала	Уровень освоения	
	В том числе лабораторных и практических занятий		
	Практическое занятие № 10 Техника передачи эстафетной палочки. Практическое занятие № 11 Эстафетный бег 4x100 м., 4x200 м. Практическое занятие № 12 (Учебно-методическое занятие) Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.		4
	Контрольные работы (не предусмотрены)		2
	Самостоятельная работа составление конспектов Физиологические характеристики состояния организма. Культура питания.		-
			4
Раздел 2. Баскетбол			37
Тема 2.1. Техника нападения в баскетболе	Содержание учебного материала	Уровень освоения	
	В том числе лабораторных и практических занятий		
	Практическое занятие № 13 Правила игры в баскетбол. Обязанности игроков. Практическое занятие № 14 Техника ведения мячом. Ловля и передача мяча различными способами. Практическое занятие № 15 Ведение мяча по прямой. Практическое занятие № 16 Правила игры. Вырывание и выбивание мяча. Практическое занятие № 17 Перехват мяча во время передачи, во время ведения. Основы судейства. Практическое занятие № 18 (Учебно – методическое занятие) Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Практическое занятие № 19 (Учебно – методическое занятие) Самооценка и		10
			4

	анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.			
	Контрольные работы (не предусмотрены)			
	Самостоятельная работа подготовка рефератов Резервы человеческого организма. Роль ритмов жизни человека. Выбор видов спорта. Спортивная классификация		6	
Тема 2.2. Техника защиты в баскетболе	Содержание учебного материала	Уровень освоения		
	В том числе лабораторных и практических занятий			
	Практическое занятие № 20 Индивидуальные действия игроков в защите. Практическое занятие № 21 Действия игроков с мячом, без мяча.		4	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа подготовка конспектов, составление комплексов Методика корригирующей гимнастики для глаз. Дыхательная гимнастика		2	
Тема 2.3. Тактика нападения в баскетболе	Содержание учебного материала	Уровень освоения		
	В том числе лабораторных и практических занятий			
	Практическое занятие № 22 Индивидуальные тактические действия игроков в нападении. Практическое занятие № 23 Действие игрока с мячом, без мяча. Взаимодействие двух, трех игроков.		4	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа (не предусмотрена)		-	
Тема 2.4. Теоретическая часть	Содержание учебного материала	Уровень освоения		
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		1	3
	В том числе лабораторных и практических занятий (не предусмотрены)			1
	Контрольные работы (не предусмотрены)			-
	Самостоятельная работа подготовка презентации Технические приемы баскетбола. Методика подготовки баскетболиста			4
Раздел 3. Волейбол			34	

Тема 3.1. Техника владения мячом	Содержание учебного материала	Уровень освоения		
	В том числе лабораторных и практических занятий			
	Практическое занятие № 24 Правила игры волейбол. Практическое занятие № 25 Расстановка игроков на площадке. Стойки и перемещения. Практическое занятие № 26 Передачи мяча (верхние, нижние, над собой, о стену, в парах). Практическое занятие № 27 Передвижения игроков приставным шагом, прыжком, бегом. Челночный бег.		8	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа: подготовка рефератов, презентаций. 1. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.		4	
Тема 3.2. Теоретическая часть	Содержание учебного материала	Уровень освоения		
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы. Показатели и критерии оценки		1	6
	В том числе лабораторных и практических занятий (не предусмотрены)			-
	Контрольные работы (не предусмотрены)			-
	Самостоятельная работа (не предусмотрена)			-
Тема 3.3. Техника нападения и защиты	Содержание учебного материала	Уровень освоения		
	В том числе лабораторных и практических занятий			
	Практическое занятие № 28 – 29 Прием мяча с подачи. Практическое занятие № 30 – 31 Подача мяча различными способам.			8
	Контрольные работы (не предусмотрены)			-
	Самостоятельная работа : подготовка рефератов 1. Контроль за состоянием сердечно – сосудистой системой, роста – весовыми показателями 2. Влияние физической культуры на формирование положительных качеств личности			4
Тема 3.4. Тактика защиты	Содержание учебного материала	Уровень освоения		

	В том числе лабораторных и практических занятий		
	Практическое занятие № 32 Нападающий удар.		4
	Практическое занятие № 33 Блокирование нападающего удара. Командные взаимодействия в защите.		
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-
	Самостоятельная работа (не предусмотрена)		-
Раздел 4. Гимнастика			24
Тема 4.1. Комплексы упражнений	Содержание учебного материала	Уровень освоения	
	В том числе лабораторных и практических занятий		
	Практическое занятие № 34 Общеразвивающие упражнения с отягощением, упражнения на тренажерах.		2
	Практическое занятие № 35 (Учебно-методическое занятие) Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.		2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-
	Самостоятельная работа составление комплексов упражнений, презентация 1.Физические качества человека и методика их развития. Комплексы упражнений с предметами.		4
Тема 4.2. Техника выполнения акробатических элементов	Содержание учебного материала	Уровень освоения	
	В том числе лабораторных и практических занятий		
	Практическое занятие № 36 – 37 Кувырок назад, кувырок вперед, стойка на лопатках.		4
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-
	Самостоятельная работа (не предусмотрена)		-
Тема 4.3. Техника выполнения опорного прыжка	Содержание учебного материала	Уровень освоения	
	В том числе лабораторных и практических занятий		
	Практическое занятие № 38 Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь», Практическое занятие № 39 Опорный прыжок через козла в длину.		4
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-
	Самостоятельная работа: подготовка конспектов. 1.Художественная и спортивная гимнастика как олимпийские виды спорта.		6

	2.Единство организма человека с окружающей средой 3.Вредные пристрастия и факторы зависимости. Профилактика наркомании.		
Тема 4.4 Теоретическая часть	Содержание учебного материала	Уровень освоения	
	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-
	Самостоятельная работа (не предусмотрена)		-
Раздел 5. Атлетическая /Ритмическая гимнастика			15
Тема 5.1. Выполнение комплексов упражнений атлетической/ ритмической гимнастики	Содержание учебного материала	Уровень освоения	
	В том числе практические занятия		
	Практическое занятие № 40 – 42 Составление комплексов атлетической/ритмической гимнастики, направленных на укрепление здоровья, развитие силы, коррекцию фигуры, дифференцировку силовых характеристик движений, совершенствование регуляции мышечного тонуса под музыкальное сопровождение		6
	Практическое занятие № 43 (Учебно-методическое занятие): Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.		2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-
Самостоятельная работа подготовка рефератов, презентаций 1.Профессионально – прикладная физическая подготовка, ее цели и задачи. 2.Отрицательные реакции организма при занятиях физическими упражнениями и их профилактика.		7	
Раздел 6. Легкая атлетика			26
Раздел 6. 1. Теоретическая часть	Содержание учебного материала	Уровень усвоения	
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1	2
	В том числе лабораторных и практических занятий (не предусмотрены)		-
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-
	Самостоятельная работа (не предусмотрена)		-

Тема 6.1. Техника бега и прыжков	Содержание учебного материала	Уровень освоения	
	В том числе лабораторных и практических занятий		
	Практическое занятие № 44 Бег на выносливость. Практическое занятие № 45 Бег на средние дистанции. Практическое занятие № 46 - 47 Определение длины разбега. Отталкивание. Фаза полета. Приземление. Практическое занятие № 48 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		10
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-
	Самостоятельная работа подготовка реферата 1.Функциональное состояние организма.		4
Тема 6.2. Техника метания гранаты	Содержание учебного материала	Уровень освоения	
	В том числе лабораторных и практических занятий		
	Практическое занятие № 49 - 50 Техника разбега, техника броска с места. Практическое занятие № 51 Техника метания гранаты с разбега.		6
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-
	Самостоятельная работа подготовка конспекта 1.Аэробный и анаэробный механизмы превращения энергии		4
Примерные темы индивидуальных проектов:			
1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов			
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями			
3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки			
4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в			

<p>регулировании работоспособности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p> <p>6. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p> <p>7. Гимнастика</p> <p>8. Спортивные игры</p> <p>9. Плавание</p> <p>10. Атлетическая гимнастика</p> <p>11. Спортивная аэробика</p> <p>12. Лечебная физическая культура при заболеваниях</p> <p>13. Влияние физических упражнений на органы и системы (по выбору)</p> <p>14. Методы контроля за функциональным состоянием организма</p> <p>15. Развитие функциональных возможностей организма</p> <p>Развитие физических качеств (по выбору)</p>	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	
Всего:	174

2.3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ	ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ (НА УРОВНЕ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ)
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
<p>Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</p>	<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
<p>1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены</p>
<p>2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p>	<p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>
<p>3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>
<p>4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
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>
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<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>
2. 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 стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
3. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую</p>

	помощь при травмах в игровой ситуации
4.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
5. Ритмическая гимнастика	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях
6. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий
7.Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Спортивный комплекс:

спортивный зал;
открытый стадион, стрелковый тир

В зависимости от возможностей, которыми располагает образовательное учреждение, для реализации учебного предмета «Физическая культура» могут быть использованы:

тренажерный зал;
открытые спортивные площадки: баскетбольная; бадминтонная, волейбольная, мини-футбольная.
футбольное поле.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебный предмет «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Программа учебного предмета «Физическая культура» образовательного учреждения должна включать перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря, необходимого для его реализации.

Примерный перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды («козел» для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические скакалки, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры;
кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка

волейбольная, волейбольные мячи, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион: турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, палочки эстафетные, секундомеры.

Стрелковый тир или место для стрельбы:

пневматические винтовки, мишени, пули для стрельбы из пневматического оружия.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен или изменен.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Рекомендуемая литература

Для студентов

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М.,2017

Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М.,2017

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М.,2017

Для преподавателей

Об образовании в Российской Федерации: федер. Закон от от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ), в ред. От 03.07.2016. с изм. От 19.12.2016)

Приказ министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015г. №1578 «О внесении изменений федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки российской Федерации от 17 мая 2012г. №413»

Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016г. № 2/16-з)

интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

Зачет проводится ежегодно в конце учебного года и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких; параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления); результатов овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела - юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины); - девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену. При проведении зачета предусмотрена вариативная часть, которая разрабатывается и утверждается учебным заведением.

Для юношей проводится тест на владение умениями и навыками, необходимыми для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Предметными результатами являются	
1) умение использовать разнообразные	Наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения

формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов на зачетах и дифференцированном зачете. Подготовка рефератов, презентаций, выполнение индивидуальных проектов