

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
ГБПОУ «СМГК»  
№ 179/01-05од от 31.05.2017

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**общеобразовательного учебного цикла**  
**программы подготовки специалистов среднего звена**  
  
**углубленной подготовки**

2017 г.

ОДОБРЕНА  
цикловой методической комиссией  
общеобразовательных  
дисциплин

Председатель ЦМК  
\_\_\_\_\_ Н.Ш.

Шарафутдинова

Протокол № № 09 от 04.05. 2017

Составлена в соответствии с  
Федеральным государственным  
образовательным стандартом  
среднего общего образования,  
утвержденным приказом  
Минобрнауки России от 17 мая 2012  
г. N 413 «Об утверждении  
федерального государственного  
образовательного стандарта  
среднего (полного) общего  
образования»

Заместитель директора по учебно-  
воспитательной работе

\_\_\_\_\_ Н.Г.Бурлова

Разработчик: Иващенко М.П. - преподаватель ГБПОУ «СМГК»

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза:

Студеникин Ю.Е. преподаватель ГБПОУ  
«СМГК»

Содержательная  
экспертиза:

Барина Ю.Ю. преподаватель ГБПОУ  
«СМГК»

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы  
общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для  
профессиональных образовательных организаций, рекомендованной  
Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный  
институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») (протокол № 3 от 21  
июля 2015 г.).

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20</b>
<b>5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>21</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, предназначена для специальностей естественнонаучного профиля.

### 1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ.

Учебная дисциплина относится к циклу общеобразовательных дисциплин.

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

#### Результаты освоения учебного предмета.

Содержание курса направлено на достижение результатов освоения курса физическая культура

- укрепление здоровья обучаемых, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование у обучающихся культуры движений, обогащение их двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение обучающимися знаний о физической культуре и спорте, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение подростков навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; воспитание у них положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Курс нацелен на обеспечение реализации трех групп образовательных результатов:

**личностных**, включающих готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, способность ставить цели и строить жизненные планы; **метапредметных**, включающих освоенные обучающимися межпредметные

понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; **предметных**, включающих освоенные обучающимися

входе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-

проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

Требования к результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» предназначены для оценки успешности овладения программным материалом и устанавливают минимальное содержание образования, которое должно быть освоено каждым обучающимся

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней школе оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти свойства проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физкультурной деятельностью, накоплении необходимых знаний, в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов.

Личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и другим нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, определению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, соблюдать культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### **В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение сохранять её при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо. В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания во время самостоятельных занятий физической культурой;

- владение умением полно и точно формулировать цель и задачи совместных с товарищами занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

#### **В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, готовить их к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### **В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) разными способами, в изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретённые при освоении содержания предмета «Физическая культура» универсальные способности необходимы не только при изучении других образовательных дисциплин, но и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, убедительно доводить её до собеседника.

#### **В области познавательной культуры:**

понимание физической культуры как явления, способствующего развитию целостной личности человека, его сознания и мышления, физических,

психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую и высокую творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

#### **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### **В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, освоение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### **В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность учебной деятельности;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

#### **В области физической культуры:**

владение способами организации и проведения разнообразных занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Этот опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты тоже проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- знания об истории спорта и олимпийского движения, об их положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и понятно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность проводить судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

**В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области трудовой культуры:**



- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по физической культуре в полном объёме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

#### **В области физической культуры:**

- способность подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой различной педагогической направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной**

**дисциплины:** максимальной учебной нагрузки обучающегося **175** часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** часа; самостоятельной работы обучающегося **58** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>175</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>117</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>113</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>58</i>
в том числе:	
Организация и методика подготовки к туристическому походу	
Организация основ методики исследования и оценки физического развития человека	
Определение общей выносливости с помощью степ-теста с расчетом с расчетом PWC170 , МПК и функционального возраста	
Организация и методика проведения коррегирующей гимнастики при нарушении осанки	
Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль	
Изучение основ методики развития скоростных качеств	
Изучение основ методики развития выносливости	
Изучение основ методики развития силы	
Изучение основ методики развития гибкости	
Изучение основ методики развития ловкости	
Организация и методика проведения закаливающих процедур	
Изучение основ методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями	
Изучение основы методики рационального дыхания	
Изучение методики регулирования эмоционального состояния	
Изучение техники бега на 100 м, 300 м, 800 м, 2000 м, 3000 м.	
Изучение техники выполнения прыжка в длину с места, с разбега.	
Изучение техники подтягивания на высокой перекладине	
Изучение техники бега на лыжах	
Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом	
Изучение правил игры в баскетбол и технике владения мячом	
Изучение правил игры в настольный теннис технике игры	
Изучение психологической настройки на игру, соревнование.	
Подготовка реферативных сообщений.	
Проведение бесед с разными группами населения по вопросам ведения здорового образа жизни	
Самостоятельное выполнение физических упражнений	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

## 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
<b>Введение</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Современное состояние физической культуры и спорта	1	
<b>Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>		10	
<b>Тема 1.1 Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.	1	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка рефератов по теме «Организация и методика подготовки к туристическому походу».	2	
<b>Тема 1.2 Влияние экологических факторов на здоровье человека.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка рефератов по теме «Организация основ методики исследования и оценки физического развития человека».	4	
<b>Раздел 2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>		10	
<b>Тема 2.1 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности	1	1

<b>формы и содержание.</b>	самостоятельных занятий для юношей и девушек.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	Подготовка рефератов по теме «Определение общей выносливости с помощью степ-теста с расчетом с расчетом PWC170, МПК и функционального возраста»		
<b>Тема 2.2 Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	Подготовка рефератов по теме «Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушении осанки»		
<b>Раздел 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема3.1 Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	Подготовка рефератов по теме «Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль»		
<b>Тема3.2 Коррекция содержания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	

<b>и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</b>	Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.			1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка рефератов по теме «Изучение основ методики развития скоростных качеств»		4	
<b>Раздел 4. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>			<b>26</b>	
<b>Тема 4.1 Введение. Техника безопасности. Техника бега на 100 метров.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	
	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.		
	2	Техника низкого старта, стартовый разгон, финиширование.		
	3	Совершенствование техники бега на 100 метров.		
	4	Тестирование в беге на 100 метров.		3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка рефератов по теме «Организация и методика проведения закаливающих процедур»		4	
<b>Тема 4.2 Техника бега на длинные дистанции.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	
	1	Высокий старт.		
	2	Бег по прямой с различной скоростью.		
	3	Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).		
	4	Тестирование в беге на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).		3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		6	

	Подготовка рефератов по теме «Изучение основ методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями»		
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>		<b>34</b>	
<b>Тема 5.1 Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.</b>	<b>Практическое занятие</b> Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры в волейбол. Исходное положение, стойки и перемещения.	<b>2</b>	3
<b>Тема 5.2 Техника игры в волейбол.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	1   Верхняя прямая подача мяча.		3
	2   Нижняя прямая подача мяча.		
	3   Прием мяча сверху, снизу. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.		
	4   Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди – животе.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>	
	Подготовка рефератов по теме «Изучение техники выполнения прыжка в длину с места, с разбега».		
<b>Тема 5.3 Тактика игры в волейбол.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	1   Тактика нападения. Тактика защиты.		3
	2   Учебная игра.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	Подготовка рефератов по теме «Изучение техники подтягивания на высокой перекладине».		
<b>Тема 5.4 Контрольное занятие.</b>	<b>Практическое занятие</b> Подача мяча любым способом (10 раз) Верхняя и нижняя передача мяча (15 раз)	<b>2</b>	3
<b>Раздел 6. Виды спорта по выбору</b>		<b>26</b>	

Тема 6.1 Атлетическая гимнастика.	<b>Практические занятия</b>		8	
	1	Упражнения на тренажерах.		
	2	Упражнения с гантелями.		
	3	Упражнения со штангой.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		16		
Подготовка рефератов по теме «Изучение правил игры в баскетбол и технике владения мячом», «Изучение правил игры в настольный теннис технике игры», «Изучение психологической настройки на игру, соревнование».				
<b>Дифференцированный зачет</b>		2		
<b>Раздел 7. Лыжная подготовка</b>		<b>26</b>		
Тема 7.1 Инструктаж по технике безопасности.	<b>Практическое занятие</b>		2	3
	Техника безопасности по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах.			
Тема 7.2 Техника передвижения на лыжах.	<b>Практические занятия</b>		6	3
	1	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.		
	2	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		4	
Подготовка рефератов по теме «Изучение методики регулирования эмоционального состояния»				
Тема 7.3 Тактика лыжной подготовки.	<b>Практические занятия</b>		6	3
	1	Элементы тактики лыжных гонок.		
	2	Распределение сил, лидерство, обгон, финиширование.		
	3	Тактика лыжных гонок. Правила соревнований.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		8		
Подготовка рефератов по теме «Изучение техники бега на 100 м, 300 м, 800 м, 2000 м, 3000 м.»				
Тема 7.4 Контрольное занятие.	<b>Практическое занятие</b>		2	3
	Прохождение дистанции 5 км (девушки) и 8 км (юноши).			
<b>Раздел 8. Гимнастика</b>		<b>32</b>		
Тема 8.1 Гимнастические упражнения.	<b>Практические занятия</b>		18	3
	1	Общеразвивающие гимнастические упражнения с партнером.		
	2	Гимнастические упражнения с партнером		
	3	Упражнения с гантелями.		
	4	Упражнения с набивными мячами, обручем.		
	5	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.		
	6	Упражнения для коррекции нарушений осанки.		
	7	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		14		

	Подготовка рефератов по теме «Изучение техники бега на лыжах», «Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом».		
<b>Раздел 9. Легкая атлетика.</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 9.1 Техника безопасности. Эстафетный бег.</b>	<b>Практическое занятие</b>	<b>8</b>	
	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.  Техника эстафетного бега 4x100 м, 4x400 м.		3
<b>Тема 9.2 Прыжки в длину с места и разбега.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	1 Техника прыжков в длину с места.		3
	2 Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3 Тестирование прыжков в длину с места и разбега.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
Подготовка рефератов по теме «Изучение основы методики рационального дыхания»			
<b>Раздел 10. Психофизиологические основы учебного и производственного труда</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 10.1 Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие.		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	



	Подготовка рефератов по теме «Изучение основ методики развития выносливости»		
<b>Тема 10.2</b> <b>Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	Подготовка рефератов по теме «Изучение основ методики развития силы»		
<b>Раздел 11.</b> <b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 11.1</b> <b>Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	Подготовка рефератов по теме «Изучение основ методики развития гибкости»		
<b>Тема 11.2</b> <b>Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к		1

<b>физического воспитания.</b>	которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	Подготовка рефератов по теме «Изучение основ методики развития ловкости»		
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
	<b>Всего:</b>	<b>175</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета: столы и стулья для преподавателя и студентов, доска классная, шкаф для хранения наглядных пособий, учебно-методические материалы.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

###### **Основные источники:**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. 7-е изд. - М.: 2012. - 237 с.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура. Издательство: Академия, СПО. – М., 2012 г. – 176 с.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО, 8-е изд. — М., 2013.

###### **Дополнительные источники:**

1. И. С. Барчуков Физическая культура; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - 4-е изд., испр. - М.: Академия, 2011. - 525 с.
2. Бирюков А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2008. — 576 с.
3. Воропаев Виктор Краткий курс гимнастики: учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений физической культуры. Издательство: Советский спорт, 2008
4. Л. С. Дворкин, К. Д. Чермит, О. Ю. Давыдов Физическое воспитание студентов. Издательство: Феникс, 2008
5. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: [учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений]: Рекомендовано УМО. / Ю.Д. Железняк (и др.). – 5-е изд. Стер. – М.: Академия, 2008.
6. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенство: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. /Г.С. Туманян – Издательский центр «Академия», 2009.
7. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. – М.: Гардарики, 2008.
8. Йенсен Э. Двигательная активность. – М.: 2008.
9. Евсеев Юрий Иванович Физическая культура. Издательство: Феникс, 2012

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Освоенные умения:</b></p> <p>2. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>3. выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>4. проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>5. преодолевать искусственные и естественные препятствия использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>6. выполнять приемы защиты самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p>7. осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>8. выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> <p><b>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</b></p> <p>– повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</p>	<p><i>Форма контроля:</i></p> <p>– индивидуальный, групповой,</p> <p><i>Методы контроля:</i></p> <p>– тестирование по теме.</p> <p>– дифференцированный зачет;</p> <p><i>Виды контроля:</i></p> <p>– текущий (тематический) по каждой теме;</p> <p>– итоговый во время дифференцированного зачёта по</p> <p><i>Общая оценка обучающегося складывается из пяти блоков:</i></p> <p><b>Первый блок</b> - оценка теоретических знаний (оценивается реферативная работа студентов):</p> <p>– «<b>Отлично</b>» - если тема раскрыта по существу, полно и правильно;</p> <p>– «<b>Хорошо</b>» - если тема раскрыта правильно, но недостаточно полно, или изложена с несущественными по смыслу ошибками;</p> <p>– «<b>Удовлетворительно</b>» - если тема раскрыта в основном правильно, но изложена неполно или с отдельными существенными ошибками;</p> <p>– «<b>Неудовлетворительно</b>» - если тема не раскрыта.</p> <p><b>Второй блок</b> – оценка профессионально прикладной физической подготовки (ППФП):</p> <p>Легкая атлетика.</p> <p>Тест № 1 – бег на 100 м;</p> <p>Тест № 2 – бег на 300 м;</p> <p>Тест № 3 – бег на 2000 м у девушек, 3000 м у юношей;</p> <p>Тест № 4 – прыжки в длину;</p> <p>Тест № 6 – прыжки через скакалку;</p>

<p>– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</p> <p>– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;</p> <p>– активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</p> <p><b>Требования к результатам обучения специальной медицинской группы:</b></p> <p>- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.</p> <p>- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.</p> <p>- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.</p> <p>- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.</p> <p>- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.</p> <p>- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.</p> <p>- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).</p> <p>- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.</p> <p>- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.</p> <p>- Уметь</p>	<p>Спортивные игры.</p> <p>Волейбол: Тест № 7 – прием мяча сверху (5 раз); прием мяча снизу (5 раз); подача мяча любым способом (5 раз);</p> <p>Баскетбол: Тест № 8 – ведение мяча и бросок в кольцо схода (5 раз); выполнение штрафных бросков (5 раз);</p> <p>Лыжи: Тест № 9 – прохождение дистанции с учетом времени на лыжах 3 км (девушки), 5 км (юноши)</p> <p>Оценка выставляется по нормативам, при отсутствии нормативов, выполнение оценивается:</p> <p>- <b>«Отлично»</b> - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно;</p> <p>- <b>«Хорошо»</b> - если упражнение выполнено согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки;</p> <p>- <b>«Удовлетворительно»</b> - если упражнение выполнено согласно описанию, но были допущены значительные ошибки;</p> <p>- <b>«Неудовлетворительно»</b> - если упражнение не выполнено или искажено.</p> <p><b>Общая оценка за семестр по третьему блоку (ППФП) определяется вычислением среднего арифметического значения по тестам семестра:</b></p> <p>1 семестр – тесты №№ 1,2,3,4,6,7. 2 семестр – тесты №№ 1,2,3,4,6,9.</p> <p><b>Третий блок – ОФП. Оценивается развитие и совершенствование всех физических качеств.</b> (Даже если нормативы не выполняются, но студент улучшает свои собственные показатели или даже только стремиться их улучшить, преподаватель имеет право поставить за этот блок положительную оценку):</p>
---	--

<p>индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.</p> <p>- Уметь выполнять упражнения:</p> <p>.сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);</p> <p>.подтягивание на перекладине (юноши);</p> <p>.поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);</p> <p>.прыжки в длину с места;</p> <p>.бег 100 м;</p> <p>.бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);</p> <p>.тест Купера — 12-минутное передвижение;</p> <p>.плавание — 50 м (без учета времени);</p> <p>бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).</p>	<p>- «Отлично»;</p> <p>- «Хорошо»;</p> <p>- «Удовлетворительно».</p> <p><b>Четвёртый блок – Спортивно – творческий ( участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях и первенствах различного ранга).</b> Член сборной команды колледжа по любому виду спорта может быть оценён преподавателем: «Отлично». Если студент входит в состав сборной команды колледжа по любому виду спорта. Если активно участвует в спортивно – оздоровительных мероприятиях.</p>
<p><b>Усвоенные знания:</b></p> <p>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими</p>	
<p>упражнениями различной направленности.</p>	

..