

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

 **«КОСТРОМСКОЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

Рабочая программа

 общеобразовательной учебной дисциплины

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

*для специальности*

*38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет*

Кострома 2015

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» составлена на основе примерной программы, предназначенной для реализации программы среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и получаемой специальности среднего профессионального образования.

Автор:

Лозовая А.Ю., преподаватель.

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена на заседании предметной (цикловой) комиссииПредседатель Лозовая А.Ю.Протокол № 11 от « 29 » июля 2015г. | УТВЕРЖДЕНА приказом директора ОГБПОУ «Костромской политехнический колледж» от 31 августа 2015г. |

**©Лозовая А.Ю.**

**©** ОГБПОУ «Костромской

политехнический колледж»,

 2015

|  |
| --- |
| Гарнитура шрифта «Times News Roman» 12 птФормат 60х84/8. Кол-во листов 20/8. Кол-во автор.сл. 1,0РИК КПКФайл «РИК\ЭУМК\огсэ\1курс\Физ.культура\РП Физическая культура 2015- (соц.-экон.)» |

**СОДЕРЖАНИЕ**

[ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3](#_Toc430271914)

[ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 4](#_Toc430271915)

[МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ 6](#_Toc430271916)

[РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 6](#_Toc430271917)

[СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 8](#_Toc430271918)

[ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 8](#_Toc430271919)

[ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 9](#_Toc430271920)

[ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11](#_Toc430271921)

[ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИСТУДЕНТОВ 12](#_Toc430271922)

[УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА» 14](#_Toc430271923)

[РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА 15](#_Toc430271924)

[ПРИЛОЖЕНИЯ 17](#_Toc430271925)

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «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 СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

* формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
* развитиефизическихкачествиспособностей,совершенствованиефункциональныхвозможностейорганизма,укреплениеиндивидуальногоздоровья;
* 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.

# ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации самоидентификации обучающихся, по средством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

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

*Первая содержательная линия* ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через своепредметное содержание она нацеливает на формирование интересов и потребностей студентов в регулярных занятиях физической культурой и спортом, на творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, в самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

*Вторая содержательная линия* соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

*Третья содержательная линия* ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для дальнейшего профессионального роста самосовершенствования, конкурентоспособности на современном рынке труда.

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

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

*Содержание учебно-методических занятий* обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

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

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкая атлетика, кроссовая подготовка, лыжи, плавание, гимнастика, спортивные игры) дополнительно предлагаются нетрадиционные виды спорта (ритмическая и атлетическая гимнастика).

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, о состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в какой целесообразно заниматься обучающимся: в основной, подготовительной или специальной.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студены, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и у крепления здоровья» (при том или ином заболевании).

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.

# МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

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

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

# 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 и к здоровому образу жизни 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 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, 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, 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 профилактик и 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).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

**Введение. Физическая культура в обшекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО**

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями

1. **Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья**

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.

Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

1. **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическим и упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

1. **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. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

1. **Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и егоиспользованиедляповышенияработоспособности.

1. **Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Учебно-методические занятия

Демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье;

Освоить методы профилактики профессиональных заболеваний;

Знать и применять методику активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении;

Освоитьметодикузанятийфизическимиупражнениямидляпрофилактикиикоррекциинарушенияопорно-двигательногоаппарата,зренияиосновныхфункциональныхсистем.

***Учебно-тренировочные занятия***

Припроведенииучебно-тренировочныхзанятийпреподавательопределяетоптимальныйобъемфизическойнагрузки,опираясьнаданныеосостоянииздоровьяобучающихся,даетиндивидуальныерекомендациидлясамостоятельныхзанятий в томилииномвиде спорта.

1. **Легкая атлетика. Кроссовая подготовка**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30,100м, эстафетный бег 4´100м, 4´400м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши) бег 500м (девушки), 1000м (юноши); метание гранаты весом 500г (девушки) и 700г (юноши).

1. **Лыжная подготовка**

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3км (девушки) и 5км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

1. **Гимнастика**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). 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. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

1. **Спортивные игры**

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении впереди последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты-перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

1. **Плавание**

Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечнососудистой системе. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота.

Старты. Повороты, ныряние ногами и головой.

Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Правила плавания в открытом водоеме. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.

6.Ритмическая гимнастика

Уметь составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполненные с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной тосностью.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) вне зависимости от профиля профессионального образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет: по специальностям СПО–175час. Из них: аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия –117час.;внеаудиторная самостоятельная работа студентов –58час.

**Тематический план**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Количество часов** |
| ***Аудиторные занятия.******Содержание обучения*** | ***Специальности СПО технического профиля профессионального образования*** |
| **Теоретическая часть** | **9** |
| Ведение. Физическая культура в обшекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. | 2 |
| Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 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. | 1 |
| **Практическая часть** | **108** |
| ***Учебно-методические занятия. Учебно-тренировочные занятия*** |  |
| Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | 32 |
| Лыжная подготовка. | 20 |
| Гимнастика | 10 |
| Спортивные игры (по выбору) | 34 |
| Плавание | 4 |
| Ритмическая гимнастика | 8 |
| **Итого** | **117** |
| ***Внеаудиторная самостоятельная работа:***Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и др. | **58** |
| ***Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета*** |
| **Всего** | **175** |

# ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

|  |  |
| --- | --- |
| ***Содержание******обучения*** | ***Характеристика основных видов учебной деятельности обучающегося****(на уровне учебных действий)* |
| **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ** |
| Ведение.1. Физическая культура в общекультурно и профессиональной подготовке студентов СПО. | * Знать современное состояние физической культуры и спорта;
* Уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;
* Знать оздоровительные системы физического воспитания;
* 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;
* Знать формы и содержание физических упражнений;
* Уметь организовать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;
* 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;
* 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, её психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;
* Использовать знания динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии;
* Уметь определить основные критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления;
* Овладеть методами повышения эффективности производственного и учебного труда; Освоить применение аутотренинга для повышения работоспособности.
 |
| 5.Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | * Обосновывать социально-экономическую необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду;
* Уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;
* Применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний;
* Уметь использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.
 |
| **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ** |
| Учебно-методические занятия | * Демонстрироватьустановкунапсихическоеифизическоездоровье;
* Освоить методы профилактики профессиональных заболеваний;
* Знать и применять методику активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении;
* Освоить методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем;
* Уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.
 |
| **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ** |
| 1.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 30,100м, эстафетный бег 4´100м, 4´400м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши); бег 1000м (юноши), 500м (девушки).
* Уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину
	+ Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700г (юноши); толкание ядра. Сдать контрольные нормативы.
 |
| 2.Лыжная подготовка | * Овладеть техникой лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные;
* Преодолеть подъемы и препятствия; выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции состояния лыжни;
* Сдать на оценку технику лыжных ходов;
* Разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.;
* Пройти дистанции до 3км (девушки) и 5км (юноши);
* Знать правила соревнований, технику безопасности при занятиях лыжным спортом;
* Уметь оказать первую помощь при травмах и обморожениях.
 |
| 3.Гимнастика | * Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом.
* Выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, упражнения у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения;
* Выполнять комплексы упражнений в водной и производственной гимнастики.
 |
| 4.Спортивные игры | * Освоить основные игровые элементы;
* Знать правила соревнований по избранным игровым видам спорта;
* Развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;
* Развивать личностно-коммуникативные качества;
* Совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;
* Развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность;
* Уметь выполнять технику игровых элементов на оценку;
* Участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта;
* Освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.
 |
| 5.Плавание | * Освоить старты, повороты, ныряние ногами и головой;
* Знать технику безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне;
* Освоить самоконтроль при занятиях плаванием.
 |
| 6.Ритмическая гимнастика. | * Уметь составить и выполнить индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;
 |

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

*Оборудование и инвентарь спортивного зала:*

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гири, гантели для занятий атлетической гимнастикой**,** маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, секундомеры, весы напольные, прибор 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, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

*Открытая площадка:*

Ворота футбольные, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, нагрудные номера, секундомеры.

*Лыжная база с лыжехранилищем;*

*Футбольное поле с секторами для метания.*

*Комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.*

# РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Для студентов

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. – М.:2011

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования.– М.:2010

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий.– Смоленск,2012

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений. – М.:2010

Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М.: 2010

Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России/(И.С.Барчуков, Ю.Н.Назаров, С.С.Егоров и др.); под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. – М.:2010

Для преподавателей

Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 2012 № 273-ФЗ (вред. 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).

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413.Зарегистрировано в Минюсте РФ 07.06.2012 N 24480.

Приказ Минобрнауки России от 29декабря 2014г. № 1645 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17мая 2012г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

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-еизд.–М.:2013

Хомич М.М., ЭммануэльЮ.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](http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml%E2%80%93%D0%9D%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F) информационная сеть «Спортивная Россия»

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru/)– Официальный сайт Олимпийского комитета России

[http://goup32441.narod.ru](http://goup32441.narod.ru/)–Сайт: Учебно-методические пособия Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

# ПРИЛОЖЕНИЯ

**Оценка уровня физических способностей студентов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **Оценка** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Скоростные | Бег30 м, с | 1617 | 4,4 и выше4,3 | 5,1–4,85,0–4,7 | 5,2иниже5,2 | 4,8 ивыше4,8 | 5,9–5,35,9–5,3 | 6,1 и ниже6,1 |
| 2 | Координаци-онные | Челночный бег3,10 м, с | 1617 | 7,3 ивыше7,2 | 8,0–7,77,9–7,5 | 8,2 иниже 8,1 | 8,4 ивыше8,4 | 9,3–8,79,3–8,7 | 9,7 и ниже9,6 |
| 3 | Скоростно- силовые | Прыжки в длину с места, см | 1617 | 230 ивыше240 | 195–210205–220 | 180и ниже190 | 210 ивыше210 | 170–190170–190 | 160 иниже 160 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 1617 | 1500и выше1500 | 1300–14001300–1400 | 1100иниже1100 | 1300и выше1300 | 1050–12001050–1200 | 900 иниже900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 1617 | 15 ивыше15 | 9–129–12 | 5 иниже 5 | 20 ивыше20 | 12–1412–14 | 7 и ниже7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 1617 | 11 ивыше12 | 8–99–10 | 4 иниже4 | 18 и выше18 | 13–1513–15 | 6 и ниже6 |

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** |
|  | **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 3000м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах5км (мин, с) | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 3. Плавание50м (мин, с) | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 4.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 5. Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 7.Силовой тест—подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 9. Координационный тест—челночный бег 310 м(с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 10.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 11.Гимнастический комплекс упражнений:* утренней гимнастики;
* производственной гимнастики;

( из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до7,5 |

.

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** |
|  | **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 2000м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 3 км (мин, с) | 19.00 | 21,00 | б/вр |
| 3. Плавание50м (мин, с) | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 4. Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 5. Приседание на одной ноге,опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 6. Силовой тест—подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 7. Координационный тест — челночный бег 310м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 8. Бросок набивного мяча 1кг.из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:
	* утренней гимнастики
* производственной гимнастики

 (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до7,5 |

**Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы**

* + - Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
		- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
		- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
		- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
		- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
		- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
		- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
		- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
		- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
		- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
		- Уметь выполнять упражнения:
* сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек—руки на опоре высотой до 50см);
* подтягивание на перекладине (юноши);
* поднимание туловища (сед) из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
* прыжки в длину с места;
* бег 100 м;
* бег: юноши—3км, девушки—2км (без учета времени);
* тест Купера —12-минутное передвижение;
* плавание —50м (без учета времени);
* бег на лыжах: юноши—3км, девушки—2км (без учета времени)