МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГБПОУ СО «СЫСЕРТСКИЙ СОЦИАЛЬНО – ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ «РОДНИК»

Утверждаю:
И.О. Директор ГБОУ СПО СО «ССЭТ «Родник»
_____/Чешко С.Л./
«_____»_____2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

АДАПТАЦИОННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена:
09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям);
09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации;

Разработчик: Коптякова Анна Анатольевна, преподаватель, первой квалификационной категории

2018г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для профессиональных образовательных организаций, реализующих основную профессиональную образовательную программу СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования.

Программа разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования и профиля профессионального образования, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО):
АДАПТАЦИОННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям); 3 курс- 52 часа
09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации;
1 курс – 76 часов, 2 курс – 70 часов, 3 курс – 26 часов.

Организация-разработчик: ГБПОУ СО «Сысертский социально – экономический техникум «Родник»;

Разработчик:

Разработчик: Коптякова Анна Анатольевна, преподаватель, первой квалификационной категории

Согласовано на заседании цикловой методической комиссии общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1 от « 30 » августа 2018 г.

Председатель ЦМК: _____/ Шахмеева И.Е. /

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ	21
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	28
6. ПРИЛОЖЕНИЯ	31-79

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения Физической культуры в профессиональных образовательных организациях СПО, 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», 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), с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы среднего (полного) общего образования по специальностям СПО:
АДАПТАЦИОННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям); 3 курс- 52 часа
09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации;
1 курс – 76 часов, 2 курс – 70 часов, 3 курс – 26 часов.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.
Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Оздоровительная физическая культура изучается в общегуманитарном и экономическом цикле учебного ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

1.3 Цели и задачи дисциплины. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Содержание программы дисциплины «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.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура», обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

• личностных:
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному

самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, 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 спортивнооздоровительной 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 физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Требования к результатам обучения студентов специально 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 составлять 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 (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- 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 определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

В результате изучения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен овладеть универсальными учебными действиями (далее УУД):

Дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование личностных универсальных действий:

- УУД 1 - основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;

- УУД 2 - освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

- УУД 3 - развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;

- УУД 4 - освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

«Физическая культура» способствует:

- УУД 5 - в области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

- УУД 6 - в области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта – формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

ПК.1 - оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;
ПК.2 - придерживаться здорового образа жизни;
ПК.3 - самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;
ПК.4 - осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;
Определение современного состояния физической культуры и спорта в мире;
Соблюдения правил здорового образа жизни;
Применение и развитие основных физические качеств в процессе занятий физическими упражнениями;
Осуществление подбора необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

Результатом освоения дисциплины является формирование общих компетенций.

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
ОК 7. Мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся.
ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм ее регулирующих.

ОК 12. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

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

09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)

максимальной учебной нагрузки обучающегося 104 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 52 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 52 часа.

3 курс 5 семестр – 32 часа
52 часа 6 семестр - 20 часов

09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации;

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

1курс: 1 семестр – 34 часа
76 часов 2 семестр – 42 часа
2 курс 3 семестр – 34 часа
70 часов 4 семестр – 36 часов
3 курс 5 семестр – 26 часов
26 часов

.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
Учебно-тренировочные занятия	172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством 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:

1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, 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 их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО (валеологическая и профессиональная направленность).

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

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 валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

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

3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств

Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. 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. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

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

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. 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.

5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной 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. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Учебно-методическая

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Учебно-тренировочная

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 100 м, эстафетный бег 4´100 м, 4´400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра

Лыжная подготовка

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой 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 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

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.

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.

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 вперед и 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.

Футбол

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

Плавание

Студент должен знать:

- оздоровительное и прикладное значение плавания,
- биомеханические особенности техники плавания,
- правила поведения студентов на воде при проведении занятий,
- оказание помощи утопающему.

Студент должен уметь:

- плавать различными способами

Техника плавания кроль на груди, брасс. Техника облегчённых способов плавания.

Самостоятельная работа студента:

- выполнение упражнений по совершенствованию техники плавания и развитию физических качеств.

Тематический план

	Наименования темы	Количество часов	1 курс	2 курс	3 курс	
			Мастер по обработке цифровой информации	Мастер по обработке цифровой информации	Мастер по обработке цифровой информации	Прикладная информатика (по отраслям)
Раздел I	Теоретическая часть **(Основы физической культуры)**	10	4	4	2	2
Раздел 2	Практическая часть **Легкая атлетика. Кроссовая подготовка**	36	15	15	6	14
Раздел 3.	**Спортивные игры**					
	Тема 1. Баскетбол	24	8	8	8	10
	Тема 2. Волейбол	24	10	10	4	8
Раздел 4.	Лыжная подготовка	12	6	6	-	4
Раздел 5.	**Гимнастика**	18	7	7	4	4
Раздел 6.	Плавание	10	6	4	-	-
	Вариативная часть (виды спорта по выбору)	36				
Раздел 3.	Тема. Футбол	8	6	2	-	-
Раздел 7.	**Общая физическая подготовка**					
	Тема 1. **Дыхательная гимнастика**	4	2	2	-	1
	Тема 7.2. Атлетическая гимнастика (юн), работа на тренажерах. Ритмическая гимнастика (д)	16	8	8	-	8
	Тема 7.3. Настольный теннис	2	1	1	-	-
	Тема 7.4. Бадминтон	2	1	1	-	-
	Сдача норм ГТО. Подведение итогов.	6	2	2	**2**	**1**
	Всего	172	76	70	26	52

2.2 СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1. Основы физической культуры		**10**	
Тема 1.1. Введение	**Теоретическая часть**		
	Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Техника безопасности при занятии физкультурой.	3	2
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	4	2-3
Тема 1.3. Физическая культура в профессиональной деятельности	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	3	2-3
	Самостоятельная работа 1. Подготовить организм к тренировочному процессу (ознакомление, выполнение упражнений). 2. Ознакомиться с правилами проведения обучающегося во время самостоятельных занятий. 3. Составить комплекс упражнений утренней гимнастики.		
Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		**36**	
Тема 2.1. Легкая	*Учебно-тренировочные занятия*		

атлетика	Основные задачи поддержки и укрепления здоровья. Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.	17	2-3
Тема 2.2. Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.	17	2-3
	Сдача норм ГТО	2	
	Самостоятельная работа 1. Составить комплекс упражнений для развития координационных способностей. 2. Выполнить упражнения на развитие координационных способностей. 3. Совершенствовать упражнения для развития отдельных координационных способностей.		
Раздел 3. Спортивные игры		**60**	
	Учебно-тренировочные занятия		2-3
Тема 3.1. 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 вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	24	
Тема 3.2. Баскетбол	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	24	2-3

Тема 3.3. Футбол	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	12	2-3
	Самостоятельная работа 1. Составить комплекс упражнений для развития ловкости, выносливости, быстроты, силы. 2. Выполнить упражнения на развитие ловкости, выносливости, быстроты, силы. 3. Совершенствовать упражнения для развития ловкости, выносливости, быстроты, силы. 4. Выполнить упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений. 5. Подготовить реферат по теме «Спортивные игры».		
Раздел 4. Лыжная подготовка		**12**	
	Учебно-тренировочные занятия		
Тема 4.1. Лыжная подготовка	Основные оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепление защитных функции организма. Совершенствование выносливости, координации движений. Воспитание смелости, выдержки, упорства 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 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	10	2-3
	Сдача норм ГТО	2	2-3
	Самостоятельная работа 1. Составить комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости, быстроты при лыжной ходьбе. 2. Выполнить упражнения на развитие выносливости, скорости, быстроты при лыжной ходьбе. 3. Совершенствовать упражнения для развития выносливости, скорости, быстроты при лыжной ходьбе.		

Раздел 5. Гимнастика		**18**	
Тема 5.1. Гимнастика	*Учебно-тренировочные занятия*		
	Основные оздоровительные и профилактические задачи. Развитие силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия. Совершенствование памяти, внимания, целеустремленности, мышления. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, 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.	18	2-3
	Самостоятельная работа 1. Составить комплекс упражнений для развития координационных способностей. 2. Выполнить упражнения по ритмической гимнастике. 3. Совершенствовать упражнения по ритмической гимнастике.		
	Раздел 6. Плавание	12	
Тема 6.1. Правила поведения студентов на воде.	Содержание учебного материала: знать правила поведения учащихся на воде при купании; знать технику безопасности.	3	2
Тема 6.2. Упражнения по адаптации к водной среде	Ходьба, погружение до подбородка, с головой, с задержкой дыхания, при выдохе, всплытие “поплавок”, “звездочка” и др.; знать упражнения и игры по адаптации к водной среде; уметь выполнять упражнения по адаптации к водной среде.	3	2
Тема 6.3. Разные способы плавания.	Совершенствование техники плавания разными способами («кроль на груди, спине», «брасс»); способы плавания («кроль на груди, спине», «брасс», «баттерфляй»); проплывание отрезков 10 метров разными способами.	3	2
Тема 6.4. Прикладные способы плавания.	Прикладные способы плавания (на боку, брассом на спине, плавание в одежде, транспортировка утопающего); уметь транспортировать утопающего 10 м.	3	2

Раздел 7. Общая физическая подготовка Вариативная часть		**26**	
	Учебно-тренировочные занятия		
Тема 7.1. Дыхательная гимнастика	Упражнения дыхательной гимнастики для профилактического средства физического воспитания. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем*:* дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).	4	2-3
Тема 7.2. Атлетическая гимнастика (юн**), работа на тренажерах** **Ритмическая гимнастика (д)**	Совершенствование техники упражнений направленной на коррекцию фигуры, силовых характеристик движений*,* регуляцию мышечного тонуса*.* Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. Совершенствование координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оздоровительное влияние гимнастики на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Совершенствование чувства ритма во время выполнения упражнений. Индивидуально подобранные композиции из упражнений*,* выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.	12	2-3
Тема 7.3. Настольный теннис	Обучение технике ударам и подачам различного вида. Совершенствование техники ударов и подач различного вида. Обучение технико-тактическим действиям в игре. Совершенствование технико-тактических действий в игре	2	2-3
Тема 7.4. Бадминтон	Обучение технике ударам и подачам различного вида. Обучение технике ударам и подачам различного вида. Обучение технико-тактическим действиям в игре. Обучение технико-тактическим действиям в игре.	2	2
	Сдача норм ГТО. Подведение итогов.	2	2-3
	ВСЕГО :	172	

3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	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).
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	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.
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	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
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	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.

4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	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
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
Учебно-тренировочные занятия	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	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). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.

2. Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.
3. Гимнастика	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. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.
4. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.
5. Дыхательная гимнастика	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля.

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. Спортивная аэробика	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
8. Ритмическая гимнастика	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности.
9. Плавание	Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием
10. 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.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «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.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;

Оборудование спортивного зала:
- шведские стенки;
- гимнастические скамейки;
- баскетбольные кольца;
- волейбольная сетка;
- скакалки;
- гимнастические маты.

Оборудование стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:
- полоса препятствий;
- футбольные ворота;
- перекладины;
- беговые дорожки;
- площадки (волейбольная, баскетбольная).

Оборудование лыжной базы:
- лыжи;
- лыжные палки;
- лыжные ботинки.

Средства обучения:
- секундомер спортивный;
- мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные);
- гранаты;
- тренажеры.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для студентов (основной источник)

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

Для преподавателя

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон 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.)
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"
3. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «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».
4. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического
объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).
5. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
6. **Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В**. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
7. **Миронова Т. И.** Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
8. **Тимонин А. И**. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
9. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] режим доступа - www.minstm.gov.ru.
2. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс] режим доступа - www.edu.ru
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [Электронный ресурс] режим доступа - www.olympic.ru.
4. Сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009 [Электронный ресурс] режим доступа - www.goup32441.narod.ru.
5. Газета «Здоровье детей». [Электронный ресурс] режим доступа - URL:http://zdd.1september.ru/.
6. Газета «Спорт в школе». [Электронный ресурс]..URL:http://spo.1september.ru/.
7. Журнал «Культура здоровой жизни». [Электронный ресурс] режим доступа - URL:http://kzg.narod.ru/.

5. **Контроль и оценка результатов освоения дисциплины**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
1	*2*
Умения:	
• выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; • выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; • проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; • преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; • выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; • осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; • выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Наблюдение за выполнением практических заданий Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы Проверка ведения дневника самоконтроля Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
Знания:	
• влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение	Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.

продолжительности жизни; • способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; • правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий

Результаты обучения	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
личностные:	
- 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;	Форма контроля – индивидуальный контроль Методы контроля – наблюдения, собеседование. Индивидуальные наблюдения и собеседования во время занятий по учебной дисциплине
метапредметные:	

· 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;	Форма контроля – индивидуальный контроль Методы контроля – наблюдения, собеседование. Индивидуальные наблюдения и собеседования во время занятий по учебной дисциплине
предметные:	
· 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).	Форма контроля – индивидуальный контроль Методы контроля – наблюдения, собеседование. Индивидуальные наблюдения и собеседования во время занятий по учебной дисциплине

Приложения

Приложение 1

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ К ИЗУЧЕНИЮ
дисциплины «Физическая культура» (Входной контроль)

Знания, умения и навыки студентов по физической культуре определяются оценками «отлично», «хорошо», и «удовлетворительно» по трем разделам: теоретическому, методико-практическому, учебно-тренировочному.

Теоретические и методические знания, методические умения и навыки оцениваются по уровню их усвоению и практического использования.

Общая физическая, спортивно-техническая, профессионально-прикладная подготовка и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов.

Курсы и оценки

Вид упражнений		I курс			II курс			III курс			IV курс		
пол		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 100 м	Ю	15,5	14,5	14,0	15,0	14,2	13,8	14,8	14,0	13,5	14,5	13,8	13,3
	Д	18,5	17,5	16,7	18,0	16,8	16,5	17,8	16,8	16,3	17,5	16,5	16,2
Бег 1000 м. (мин.с)	Д	4,45	4,25	4,07	4,30	4,15	3,50	4,25	4,10	3,45	4,20	3,55	3,30
Бег 2000 м (мин.с)	Ю	9,50	9,40	9,00	9,40	9,10	8,50	9,10	8,50	8,30	8,50	8,30	8,00
Прыжки в длину с места	Ю	1,95	2,10	2,30	2,00	2,15	2,35	2,10	2,20	2,40	2,15	2,30	2,45
	Д	1,35	1,45	1,65	1,40	1,50	1,70	1,45	1,65	1,75	1,50	1,65	1,80
Подтягивание кол-во раз)	Ю	5	7	9	6	8	11	7	9	13	8	10	15
Подтягивание в висе лёжа (количество раз)	Д	9	11	14	13	15	18	15	17	20	18	20	23
Поднимание туловища из положения лежа на спине	Ю	25	30	35	30	35	40	35	40	45	40	45	50
	Д	15	20	25	17	23	27	20	25	30	22	27	35
Челночный бег с набивными мячами 4х9 м	Ю	11,3	10,8	10,2	11,0	10,5	10,0	10,5	10,0	9,8	10,0	9,8	9,5
	Д	12,3	11,8	11,3	12,0	11,5	11,0	11,5	11,0	10,8	11,0	10,8	10,5
в\в подача	Ю/Д	3	4	5	4	5	6	5	6	7	6	7	8
в\в передача	Ю/Д	6	7	8	7	8	10	9	10	11	10	11	12
Баскетбол (штрафные броски) – из 10 бросков	Ю	2	3	4	3	4	5	4	5	6	5	6	7
	Д	1	2	3	2	3	4	3	4	5	4	5	6

Теоретические основы физической и спортивной подготовки предполагает проведение трех занятий в зависимости от курса по темам:

- Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры и спорта;
- основы здорового образа жизни.

Высокий	– 80-100 %	– «5»
Средний	– 50-80 %	– «4»
Низкий	– 30-50%	– «3»
Очень низкий	– до 30%	– «2»

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	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050–1200 1050–1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

Приложение 2

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	**4**	**3**
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (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 3х10 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; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Приложение 3

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	**4**	**3**
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (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

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
7. Координационный тест — челночный бег 3х10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Приложение 4

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- 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 составлять 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 (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- 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 определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

1. Бег 100 м (юноши и девушки) - без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)- без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Подтягивание на перекладине (юноши).
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине в сед, руки за головой, ноги закреплены (юноши и девушки).
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши) и на опоре высотой до 50 см (девушки).
7. Плавание 10 минут, плавание — 50 м (без учета времени);
8. Бег на лыжах без учета времени (девушки-2000 м, юноши-3000 м).
9. Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
10. Приём и передача волейбольного мяча (юноши и девушки).
11. Упражнения со скакалкой (юноши и девушки).
12. Тест Купера — 12-минутное передвижение.

Приложение 5

Тематика рефератов учебной дисциплины «Физическая культура»

1. Основы здорового образа жизни
2. Физическая культура в профессиональной деятельности
3. Спортивные игры. Волейбол
4. Спортивные игры. Баскетбол
5. Спортивные игры. Футбол
6. Лыжная подготовка
7. Ритмическая гимнастика
8. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах
9. Дыхательная гимнастика
10. Общая гигиена

Виды самостоятельной работы:

- изучение теоретических основ физической культуры;
- подготовка и написание рефератов, докладов на заданные темы;
- практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития;
- выполнение комплексов общеразвивающихся упражнений, направленных на развитие физических профессиональных качеств;
- самостоятельная работа над оздоровительной программой (для обучающихся специальной медицинской группы);
- составление комплексов упражнений;
- выполнение комплексов общеразвивающихся упражнений, направленных на совершенствование профессионально и военно-прикладных двигательных действий;
- выполнение комплексов общеразвивающихся упражнений, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки;
- создание «портфолио» обучающихся;
- оформление мультимедийных презентаций учебных разделов и тем;
- подготовка бесед-лекций по актуальным темам предмета;

Приложение 6

Методические рекомендации для студентов специально медицинской группы

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры, а так же руководствуясь Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, всех обучающихся распределяют на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную, подразделяющуюся на группы «А» и «Б».

К **специальной медицинской** группе «А» относят обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенных к выполнению учебной и воспитательной работы, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу. Занятия по физической культуре с ними проводят в учреждениях образования по специальным учебным программам, утвержденным директором учебного учреждения и согласованным с органами здравоохранения (кабинетом лечебной физкультуры — ЛФК, врачебно-физкультурным диспансером и др.).

В специальную медицинскую группу «Б» зачисляют обучающихся, имеющих значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, серьезные хронические заболевания, требующие существенного ограничения физических нагрузок, допущенных к теоретическим учебным занятиям. Занимаются они в кабинете ЛФК местной поликлиники, врачебно-физкультурном диспансере, а также индивидуально по согласованию с лечащим врачом.

Для студентов с ослабленным здоровьем дополнительной **целью** является формирование компенсаторных процессов, коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Студенты выполняют только те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Для решения поставленной цели определены **задачи:**

1. Повышение и поддерживание умственной и физической работоспособности и психоэмоциональной устойчивости.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Использование средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.
4. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии.
5. Обучение правилам самостоятельного подбора, составления и выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.
6. Ликвидирование остаточных явлений после перенесенных заболеваний с помощью корригирующей гимнастики.
7. Осуществление врачебно-педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий.
8. Освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и физических качеств.
9. Соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Практические занятия со студентами, отнесенными к подготовительной и специальной медицинской группе, носят преимущественно комплексный характер. При подборе средств и методов соблюдаются основные принципы физического воспитания: постепенность, систематичность, доступность, разносторонность.

Используются общеразвивающие и специальные упражнения, не требующие чрезмерных напряжений.

Для студентов специальной медицинской группы рекомендованы следующие физические упражнения (при соответствующем дозировании со стороны преподавателя): общеразвивающие упражнения, не требующие повышенной физической нагрузки; упражнения на координацию, не вызывающие больших усилий и, не связанные с усложненными спортивными снарядами; корригирующие упражнения разных назначений; упражнения по обучению и развитию правильного дыхания; упражнения по становлению правильной осанки; подвижные игры малой и средней (по усмотрению преподавателя) интенсивности; элементы спортивных игр (отдельные приемы владения мячом, броски в «корзину», «ворота» и др.; допускается волейбол, включая двухстороннюю игру тренировочного характера); легкий и медленный бег, чередующийся с ходьбой при регулировании темпа преподавателем.

Ограничивать упражнения на скорость, силу, выносливость. В зависимости от заболевания включаются циклические виды спорта (прогулки, бег в сочетании с ходьбой и др.), дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию при заболеваниях кардио респираторной системы, а при нарушениях осанки (сколиозах) – упражнения на укрепление мышц живота и туловища (т.е. создание мышечного корсета), выработку правильной осанки. Исключаются упражнения с гантелями, тяжестями в положении стоя.

Занятие состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной. Содержание и продолжительность зависят от характера заболевания, его течения и частоты обострений, а также функционального состояния. Во вводной части – ОРУ, ходьба, бег, дыхательные упражнения; в основной - упражнения, специфические для данной патологии, подвижные игры, элементы спортивных игр; заключительная часть – дыхательные упражнения, ходьба, упражнения на релаксацию, выработка правильной осанки и пр.

Средства физической культуры, применяемые в группах, отличаются лишь методикой: различное время, темп выполнения упражнений и их амплитуда передвижения (ходьба, бег, лыжные занятия), длина дистанции и т.д.). Основными средствами физического воспитания являются дозированные физические упражнения в зависимости от заболеваний.

Двигательные действия для студентов с ослабленным здоровьем рекомендуется осуществлять при ЧСС 120-130 уд./мин., с постепенным увеличением интенсивности физических нагрузок в основной части урока и частоты пульса до 140-150 уд./мин. Двигательные режимы при ЧСС 130-150 уд./мин, являются оптимальными для сердечно-сосудистой и дыхательной систем в условиях аэробного дыхания и дают хороший тренирующий эффект. Преподаватель физической культуры контролирует нагрузку по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления студентов.

Контроль за изменением состояния здоровья занимающихся, реализуется путем учета субъективных и объективных данных. Регистрация субъективных данных осуществляется студентами в дневнике самоконтроля, в котором следует отмечать признаки плохого самочувствия (слабость, утомление, головокружение, боли, потливость, снижение работоспособности, плохой сон и плохой аппетит), а также фиксировать частоту пульса в начале и конце занятия. Преподаватель физической культуры не реже одного раза в месяц проверяет дневники самоконтроля и использует их данные при определении нагрузки. Объективные данные о состоянии здоровья занимающихся преподаватель получает во время медицинских осмотров.

При проведении занятий студенты, включенные в специальную или в подготовительную медицинскую группу, могут заниматься индивидуально или вместе с основной группой при условии предварительного инструктажа о показаниях и

дозировке упражнений. Самостоятельные занятия физическими упражнениями такие студенты проводят по рекомендации врача.

Непременным условием привлечения студентов спецмедгруппы к занятиям на занятиях физической культуры со всей группой или отдельно является установление прямого контакта преподавателя физической культуры с медицинским персоналом, прежде всего получение от медперсонала сведений об отклонениях в состоянии здоровья конкретного студента спецмедгруппы и соответствующих рекомендаций по применению доступных для него физических упражнений. Это не исключает, а, наоборот, усиливает необходимость более тесного контакта преподавателей с медицинскими работниками как соблюдение основного условия процесса физического воспитания по отношению ко всем студентам.

Введение данной практики свидетельствует о гуманном отношении и усилении заботы о здоровье всех без исключения обучающихся, на что нацелено физическое воспитание в целом и занятия физической культуры в частности.

Студентам, получающим после перенесенных заболеваний справку из медицинских учреждений об освобождении от занятий физической культурой, обязательно должно быть разъяснено, что освобождение от занятий может быть только временным после острого заболевания, так как полного освобождения от лечебной физической культуры не существует и она практически показана при любых отклонениях в состоянии здоровья (в стадии ремиссии).

Содержание теоретической части позволяет оценить знания студентов по темам:

- понятие о здоровом образе жизни и факторах положительного влияния занятий физической культурой на укрепление физического здоровья, психического и нравственного развития человека;
- понятие о правильном режиме питания;
- понятие о формах двигательной активности;
- методы самоконтроля;
- основы организации индивидуальных занятий корригирующей гимнастикой, их направленность, структура, содержание и режим нагрузки (с учетом индивидуальных показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности);
- понятие о правильной осанке;
- понятие о рациональном дыхании;
- правила оказания первой доврачебной медицинской помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями;
- гигиенические требования и правила техники безопасности на занятиях физическими упражнениями в условиях спортивного зала и спортивной площадки;
- понятие о физическом развитии и физической подготовленности человека.

Содержание практической части позволяет оценить качество выполнения упражнений по видам практических заданий:

- составлять и выполнять комплексы упражнений для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой (утренней гимнастики, коррекции осанки и телосложения);
- выполнять комплексы упражнений на развитие дыхательной системы (грудное, брюшное, смешанное дыхание);
- выполнять комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств;
- выполнять доступные композиции оздоровительной гимнастики (аэробика);
- выполнять доступные технические действия и приемы в игровых видах спорта;
- контролировать величину физической нагрузки по показателям пульса (частоты сердечных сокращений);

- выполнять приемы оздоровительного массажа;
- выполнять посильные комплексы упражнений на тренажерах, на различном спортивном оборудовании;
- выполнять доступные упражнения и двигательные действия из различных видов спорта.

Приложение 7

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые универсальные учебные действия
1	Техника бега на короткие дистанции	1	Интерактивный метод	Регулятивные
2	Техника кроссового бега	1	Активный метод	Личностные
3	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания»	1	Интерактивный метод	Познавательные
4	Знание правил игры и соревнований по волейболу(баскетболу).	1	Интерактивный метод	Познавательные
5	Техника нижней прямой подачи мяча.	1	Интерактивный метод	Познавательные
6	Развитие координационных способностей.	1	Активный метод	Личностные
7	Совершенствование быстрого принятия решения	2	Интерактивный метод	Личностные
8	Совершенствование согласованности групповых взаимодействий	2	Интерактивный метод	Коммуникативные
9	Развитие инициативности, самостоятельности	2	Активный метод	Личностные
10	Умение выполнять технику игровых элементов на оценку	2	Интерактивный метод	Регулятивные
11	Овладение техникой попеременного двушажного одношажного хода	1	Интерактивный метод	Личностные
12	Овладение техникой одновременного и безшажного ходов	1	Интерактивный метод	Личностные
13	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные	1	Активный метод	Личностные
14	Распределение сил на дистанции	1	Активный метод	Личностные
15	Прохождение дистанции до 3км (девушки) и 5км (юноши) на время	1	Активный метод	Личностные
16	Техника нападающего удара.	2	Интерактивный метод	Коммуникативные
17	Блокирование у сетки.	2	Интерактивный метод	Коммуникативные
18	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Интерактивный метод	Личностные
19	Метание гранаты с места и с разбега.	1	Интерактивный метод	Личностные

20	Умение составлять и проводить комплексы вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей	2	Интерактивный метод	Личностные

Приложение 8

Темы индивидуальных проектов по дисциплине
«Физическая культура» для обучающихся первого курса

1.Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2.История развития физической культуры как дисциплины.
3.История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4.Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
5.Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
6.Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7.Процесс организации здорового образа жизни.
8.Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9.Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
10 Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
11.Основные системы оздоровительной физической культуры.
12.Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
13.Нормы СФК « Готов к труду и обороне» (5 ступень)
14.Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
15.Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
16.Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
17.Основные виды спортивных игр.
18.Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
19.Виды бега и их влияние на здоровье человека.
20.Развитие выносливости во время занятий спортом.
21.Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
22.Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
23.Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
24.Лыжный спорт: перспективы развития.
25.Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.
26.Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
27.Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
28.Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
29.Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.
30.Формирование профессионально-прикладных качеств у студентов на занятиях по физической культуре.

Приложение 9

ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

Лица, выполнившие нормативы Комплекса, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса, образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса.

Порядок награждения граждан знаками отличия Комплекса и присвоения им спортивных разрядов, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.

1. Мальчики и девочки от 6 до 8 лет.
2. То же от 9 до 10 лет.
3. То же от 11 до 12 лет.
4. Юноши и девушки от 13 до 15 лет.
5. То же от 16 до 17 лет.
6. Мужчины и женщины от 18 до 29 лет.
7. То же от 30 до 39 лет.
8. То же от 40 до 49 лет.
9. То же от 50 до 59 лет.
10. То же от 60 до 69 лет.
11. То же старше 70 лет.

Обучающиеся в ГБПОУ СО «Сысертский социально – экономический техникум «Родник» относятся к V и VI ступеням.

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО

V. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							

5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25

	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений –в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму(не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75

4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

VI. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 29 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

М У Ж Ч И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание на50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30

10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00

	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам[1]:

а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;

б) гигиена занятий физической культурой;

в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;

г) основы методики самостоятельных занятий;

д) основы истории развития физической культуры и спорта;

е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму

Возрастная группа от 18 до 24 лет (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	90
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120

[1] Пункт 15 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 25, ст. 3309) (далее – Положение).

В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

Возрастная группа от 25 до 29 лет (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	90
3.	Обязательные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе	90
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

КОНТРОЛЬНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 1 КУРС

09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации 76 часов

№№ занятий	Наименование разделов, тем	Вид занятий		Задания для обучающихся	
		аудиторных занятий	Содержание учебного материала	Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнительная литература
1	2	3		4	
	I семестр		Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Техника безопасности при занятии физкультурой. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Самостоятельная работа 1. Подготовить организм к тренировочному процессу (ознакомление, выполнение упражнений). 2. Ознакомиться с правилами проведения обучающегося во время самостоятельных занятий. 3. Составить комплекс упражнений утренней гимнастики.	Техника безопасности	Инструкции по технике безопасности.
	Раздел 1. Основы физической культуры Теоретическая часть (4 час.)				
1	Инструктаж по т/б на занятиях ф/к в разделе легкая атлетика. Основы здорового образа жизни Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2			
	Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (15ч.)	**15**	*Учебно-тренировочные занятия* Основные задачи поддержки и укрепления здоровья.	С.Р. № 1.	«Физичес

2	Мониторинг физической подготовленности. Элементы спортивных игр. Обучение технике высокого и низкого старта.	2	Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. ***Сдача норм ГТО*** **Самостоятельная работа** 4. Составить комплекс упражнений для развития координационных способностей. 5. Выполнить упражнения на развитие координационных способностей. Совершенствовать упражнения для развития отдельных координационных способностей.	история л/а Комплекс УГГ	кая культура» В.И. Лях
3	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Стартовый разгон, финиширование; бег 100 м	2			
4	Челночный бег Кроссовая подготовка. Обучение технике метания м/мяча	2			
5	Совершенствование техники метания м/мяча. Обучение технике прыжка в высоту способом «перекидной». Прыжки в высоту разными способами.	2			
6	Совершенствование технике прыжка в высоту способом «перекидной. Эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м	2			
7	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2			
8	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2			
9	**Сдача норм ГТО л/атлетика**	1	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину	Комплек	«Физичес

	Раздел 3. Спортивные игры **Тема: Баскетбол (8 ч.)** Правила игры. Техника безопасности игры. Обучение технике перемещений и стойкам баскетболиста. Обучение технике ведения мяча и передач.	1	(с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам Обучение технике штрафного броска. Учебная игра. Обучение технике бросков по кольцу. Совершенствование техники бросков по кольцу. Обучение тактическим действиям в игре. Сдача нормативов по баскетболу. Подведение итогов раздела баскетбол.	с УГГ	кая культура» В.И. Лях
10	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Обучение технике штрафного броска. Учебная игра.	2			
11	Обучение технике перемещений и стойкам баскетболиста. Игра по правилам.	2			
12	Совершенствование техники ведения мяча и передач. Обучение тактическим действиям в игре Игра по правилам.	2			
13	Сдача нормативов по баскетболу. Подведение итогов раздела баскетбол.	1			
	Тема: Волейбол (10ч.) Теория (1 час) Инструктаж по т/б на занятиях ф/к в разделе спортивные игры. Обучение технике передвижений, стойка волейболиста. Учебная игра.	1	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 вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	Комплекс УГГ правила спортивных игр	«Физическая культура» В.И. Лях
14	Обучение технике передач и приема сверху, снизу. Обучение технике подач сверху, снизу Учебная игра.	2			

15	Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2			
16	Совершенствование техники передач и приема сверху, снизу. Учебная игра.	2			
17	Совершенствование техники подач сверху, снизу. Игра по правилам.	2			
	II семестр				
	Теория (1 час.)		Основы самостоятельных занятий физ. упражнениями. Комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики	Техника безопасности	Инструкции по технике безопасности.
18	Инструктаж по т/б на занятиях ф/к в разделе спортивные игры. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Игра по правилам.	1 1			
	Лыжная подготовка (6 час.)		Основные оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепление защитных функции организма. Совершенствование выносливости, координации движений. Воспитание смелости, выдержки, упорства 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,	Комплекс УГГ	«Физическая культура» В.И. Лях
19	Инструктаж по т/б на занятиях ф/к в разделе лыжная подготовка. Обучение технике одновременных лыжных ходов. Обучение технике преодоления подъемов и препятствий	2			
20	Обучение технике попеременных лыжных ходов. Тактика лыжных гонок. Прохождение дистанции в 1 км. Эстафеты с элементами лыжных гонок.	2		Комплекс УГГ	«Физическая культура» В.И. Лях

21	Совершенствование техники лыжных ходов. Переход с хода на ход. Сдача нормативов по лыжной подготовке. Подведение итогов раздела лыжная подготовка.	2	финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях Обучение технике одновременных лыжных ходов. Обучение технике попеременных лыжных ходов.		
	Тема: Гимнастика (7 час.) Теория (1 час)		Основные оздоровительные и профилактические задачи. Развитие силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия. Совершенствование памяти, внимания, целеустремленности, мышления. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, 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	Комплекс УГГ	«Физическая культура» В.И. Лях
22	Инструктаж по т/б на занятиях ф/к в разделе гимнастика. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности. Совершенствование строевых упражнений. Обучение технике опорного прыжка способами «ноги врозь», «согнув ноги».	1 1			
23	Совершенствование техники опорного прыжка способами «ноги врозь», «согнув ноги» Совершенствование техники кувырков различными способами.	2			
24	Совершенствование техники акробатических упражнений. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2			
25	Сдача нормативов по гимнастике. Подведение итогов раздела гимнастика. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2			
	Ритмическая (дев) /атлетическая (юн) гимнастика (8 час.)				
26	Техника безопасности занятий. Инструктаж по т/б на занятиях ф/к	2	Совершенствование техники упражнений направленной на коррекцию фигуры, силовых характеристик	Комплекс УГГ	«Физическая

	Разучивание комплекса упражнений под музыку (дев); упражнения на развитие плечевого пояса (юн) Совершенствование комплекса упражнений под музыку (дев); упражнения на развитие силы ног (юн)		движений, регуляцию мышечного тонуса. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. Совершенствование координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оздоровительное влияние гимнастики на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Совершенствование чувства ритма во время выполнения упражнений. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений		культура» В.И. Лях
27	Совершенствование комплекса упражнений под музыку (дев); Упражнения для развития основных групп мыщц. (юн) Совершенствование комплекса упражнений под музыку (дев); Круговой метод тренировки (юн)	2			
28	Совершенствование комплекса упражнений под музыку (дев); Упражнения для развития основных групп мыщц. (юн)	2			
29	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.(юн), Совершенствование чувства ритма во время выполнения упражнений (дев)	2			
	Дыхательная гимнастика (2 час.)		Упражнения дыхательной гимнастики для профилактического средства физического воспитания. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизнененую емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).	Комплекс УГГ	«Физическая культура» В.И. Лях
30	Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики	2			

	Плавание (6 час.)		Содержание учебного материала: знать правила поведения учащихся на воде при купании; знать технику безопасности. Ходьба, погружение до подбородка, с головой, с задержкой дыхания, при выдохе, всплытие “поплавок”, “звездочка” и др.; знать упражнения и игры по адаптации к водной среде; уметь выполнять упражнения по адаптации к водной среде. Совершенствование техники плавания разными способами («кроль на груди, спине», «брасс»); способы плавания («кроль на груди, спине», «брасс», «баттерфляй»); проплывание отрезков 10 метров разными способами. Прикладные способы плавания (на боку, брассом на спине, плавание в одежде, транспортировка утопающего); уметь транспортировать утопающего 10 м.	Комплекс УГГ	«Физическая культура» В.И. Лях
31	Правила поведения студентов на воде. Техника безопасности на воде.	2			
32	Упражнения по адаптации к водной среде. Совершенствование техники плавания разными способами	2			
33	Разные способы плавания. Прикладные способы плавания. Транспортировка утопающего .	2			
	Настольный теннис(1час), Бадминтон(1час)				
34	Совершенствование техники ударов и подач различного вида. Подведение итогов.	2	Обучение технике ударам и подачам различного вида. Совершенствование техники ударов и подач различного вида. Обучение технико-тактическим действиям в игре. Совершенствование технико-тактических действий в игре. Обучение технике ударам и подачам различного вида. Сдача нормативов по настольному теннису. Подведение итогов раздела настольный теннис.	Техника безопасности. История лыжных гонок	Инструкции по технике безопасности. «Физическая культура» В.И. Лях
	Футбол (6 час.)		Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика	Комплекс УГГ	«Физическая культура» В.И. Лях
35	Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2			

36	Удары по мячу, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	2	нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Самостоятельная работа 1. Составить комплекс упражнений для развития ловкости, выносливости, быстроты, силы. 2. Выполнить упражнения на развитие ловкости, выносливости, быстроты, силы. 3. Совершенствовать упражнения для развития ловкости, выносливости, быстроты, силы. 4. Выполнить упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений. 5. Подготовить реферат по теме «Спортивные игры».		
37	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	2			
38	**Подведение итогов**	2			

КОНТРОЛЬНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 2 КУРС
09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации 70 часов

№№ занятий	Наименование разделов, тем	Вид занятий		Задания для обучающихся	
		аудиторных занятий	Содержание учебного материала	Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнительная литература
1	2	3		4	
	I семестр		Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Техника безопасности при занятии физкультурой. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Самостоятельная работа 1. Подготовить организм к тренировочному процессу (ознакомление, выполнение упражнений). 2. Ознакомиться с правилами проведения обучающегося во время самостоятельных занятий. 3. Составить комплекс упражнений утренней гимнастики.	Техника безопасности	Инструкции по технике безопасности.
	Раздел 1. Основы физической культуры Теоретическая часть (4 час.)				
1-2	Инструктаж по т/б на занятиях ф/к в разделе легкая атлетика. Основы здорового образа жизни Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2			

	Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (15ч.)	**15**		С.Р. № 1. история л/а Комплекс УГГ	«Физическая культура» В.И. Лях
3-4	Мониторинг физической подготовленности. Элементы спортивных игр. Обучение технике высокого и низкого старта.	2	*Учебно-тренировочные занятия* Основные задачи поддержки и укрепления здоровья. Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. ***Сдача норм ГТО*** **Самостоятельная работа** 6. Составить комплекс упражнений для развития координационных способностей. 7. Выполнить упражнения на развитие координационных способностей. Совершенствовать упражнения для развития отдельных координационных способностей.		
5-6	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Стартовый разгон, финиширование; бег 100 м	2			
7-8	Челночный бег Кроссовая подготовка. Обучение технике метания м/мяча	2			
9-10	Совершенствование техники метания м/мяча. Обучение технике прыжка в высоту способом «перекидной». Прыжки в высоту разными способами.	2			
11-12	Совершенствование технике прыжка в высоту способом «перекидной. Эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м	2			
13-14	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2			
15-16	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2			

17-18	**Сдача норм ГТО л/атлетика**	1	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам Обучение технике штрафного броска. Учебная игра. Обучение технике бросков по кольцу. Совершенствование техники бросков по кольцу. Обучение тактическим действиям в игре. Сдача нормативов по баскетболу. Подведение итогов раздела баскетбол.	Комплекс УГГ	«Физическая культура» В.И. Лях
	Раздел 3. Спортивные игры **Тема: Баскетбол (8 ч.)** Правила игры. Техника безопасности игры. Обучение технике перемещений и стойкам баскетболиста. Обучение технике ведения мяча и передач.	1			
19-20	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Обучение технике штрафного броска. Учебная игра.	2			
21-22	Обучение технике перемещений и стойкам баскетболиста. Игра по правилам.	2			
23-24	Совершенствование техники ведения мяча и передач. Обучение тактическим действиям в игре Игра по правилам.	2			
25-26	Сдача нормативов по баскетболу. Подведение итогов раздела баскетбол.	1			
	Тема: Волейбол (10ч.) Теория (1 час) Инструктаж по т/б на занятиях ф/к в разделе спортивные игры. Обучение технике передвижений, стойка волейболиста. Учебная игра.	1	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 вперед и последующим скольжением на груди—животе,	Комплекс УГГ правила спортивных игр	«Физическая культура» В.И. Лях
27-28	Обучение технике передач и приема	2			

	сверху, снизу. Обучение технике подач сверху, снизу Учебная игра.		блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
29-30	Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2			
31-32	Совершенствование техники передач и приема сверху, снизу. Учебная игра.	2			
33-34	Совершенствование техники подач сверху, снизу. Игра по правилам.	2			
	II семестр				
	Теория (1 час.)		Основы самостоятельных занятий физ. упражнениями. Комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики	Техника безопасности	Инструкции по технике безопасности.
35-36	Инструктаж по т/б на занятиях ф/к в разделе спортивные игры. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Игра по правилам.	1 1			
	Лыжная подготовка (6 час.)		Основные оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепление защитных функции организма. Совершенствование выносливости, координации движений. Воспитание смелости, выдержки, упорства 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,	Комплекс УГГ	«Физическая культура» В.И. Лях
37-38	Инструктаж по т/б на занятиях ф/к в разделе лыжная подготовка. Обучение технике одновременных лыжных ходов. Обучение технике преодоления подъемов и препятствий	2			
39-40	Обучение технике попеременных лыжных ходов. Тактика лыжных гонок. Прохождение дистанции в 1 км. Эстафеты с элементами лыжных гонок.	2		Комплекс УГГ	«Физическая культура» В.И. Лях

41-42	Совершенствование техники лыжных ходов. Переход с хода на ход. Сдача нормативов по лыжной подготовке. Подведение итогов раздела лыжная подготовка.	2	финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях Обучение технике одновременных лыжных ходов. Обучение технике попеременных лыжных ходов.		
	Тема: Гимнастика (7 час.) Теория (1 час)		Основные оздоровительные и профилактические задачи. Развитие силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия. Совершенствование памяти, внимания, целеустремленности, мышления. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, 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	Комплекс УГГ	«Физическая культура» В.И. Лях
43-44	Инструктаж по т/б на занятиях ф/к в разделе гимнастика. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности. Совершенствование строевых упражнений. Обучение технике опорного прыжка способами «ноги врозь», «согнув ноги».	1 1			
45-46	Совершенствование техники опорного прыжка способами «ноги врозь», «согнув ноги» Совершенствование техники кувырков различными способами.	2			
47-48	Совершенствование техники акробатических упражнений. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2			
49-50	Сдача нормативов по гимнастике. Подведение итогов раздела гимнастика. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2			
	Ритмическая (дев) /атлетическая (юн) гимнастика (8 час.)				
51-52	Техника безопасности занятий. Инструктаж по т/б на занятиях ф/к	2	Совершенствование техники упражнений направленной на коррекцию фигуры, силовых характеристик	Комплекс УГГ	«Физическая

	Разучивание комплекса упражнений под музыку (дев); упражнения на развитие плечевого пояса (юн) Совершенствование комплекса упражнений под музыку (дев); упражнения на развитие силы ног (юн)		движений, регуляцию мышечного тонуса. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. Совершенствование координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оздоровительное влияние гимнастики на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Совершенствование чувства ритма во время выполнения упражнений. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений		культура» В.И. Лях
53-54	Совершенствование комплекса упражнений под музыку (дев); Упражнения для развития основных групп мыщц. (юн) Совершенствование комплекса упражнений под музыку (дев); Круговой метод тренировки (юн)	2			
55-56	Совершенствование комплекса упражнений под музыку (дев); Упражнения для развития основных групп мыщц. (юн)	2			
57-58	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.(юн), Совершенствование чувства ритма во время выполнения упражнений (дев)	2			
	Дыхательная гимнастика (2 час.)		Упражнения дыхательной гимнастики для профилактического средства физического воспитания. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизнененую емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).	Комплекс УГГ	«Физическая культура» В.И. Лях
59-60	Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики	2			

	Плавание (4 час.)		Содержание учебного материала: знать правила поведения учащихся на воде при купании; знать технику безопасности. Ходьба, погружение до подбородка, с головой, с задержкой дыхания, при выдохе, всплытие “поплавок”, “звездочка” и др.; знать упражнения и игры по адаптации к водной среде; уметь выполнять упражнения по адаптации к водной среде. Совершенствование техники плавания разными способами («кроль на груди, спине», «брасс»); способы плавания («кроль на груди, спине», «брасс», «баттерфляй»); проплывание отрезков 10 метров разными способами. Прикладные способы плавания (на боку, брассом на спине, плавание в одежде, транспортировка утопающего); уметь транспортировать утопающего 10 м.	Комплекс УГГ	«Физическая культура» В.И. Лях
61-62	Правила поведения студентов на воде. Техника безопасности на воде. Совершенствование техники плавания разными способами	2			
63-64	Упражнения по адаптации к водной среде. Совершенствование техники плавания разными способами Прикладные способы плавания. Транспортировка утопающего	2			
	Настольный теннис(1час), Бадминтон(1час)				
65-66	Совершенствование техники ударов и подач различного вида. Подведение итогов.	2	Обучение технике ударам и подачам различного вида. Совершенствование техники ударов и подач различного вида. Обучение технико-тактическим действиям в игре. Совершенствование технико-тактических действий в игре. Обучение технике ударам и подачам различного вида. Сдача нормативов по настольному теннису. Подведение итогов раздела настольный теннис.	Техника безопасности. История лыжных гонок	Инструкции по технике безопасности. «Физическая культура» В.И. Лях
	Футбол (2 час.)		Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика	Комплекс УГГ	«Физическая культура» В.И. Лях
67-68	Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам	2			

			нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Самостоятельная работа 1. Составить комплекс упражнений для развития ловкости, выносливости, быстроты, силы. 2. Выполнить упражнения на развитие ловкости, выносливости, быстроты, силы. 3. Совершенствовать упражнения для развития ловкости, выносливости, быстроты, силы. 4. Выполнить упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений. 5. Подготовить реферат по теме «Спортивные игры».		
69-70	**Подведение итогов**	2			

КОНТРОЛЬНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 3 КУРС
09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации 26 часов

№№ занятий	Наименование разделов, тем	Вид занятий		Задания для обучающихся	
		аудиторных занятий	Содержание учебного материала	Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы	Основная и дополнительная литература
1	2	3		4	
	I семестр		Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Техника безопасности при занятии физкультурой. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Самостоятельная работа 1. Подготовить организм к тренировочному процессу (ознакомление, выполнение упражнений). 2. Ознакомиться с правилами проведения обучающегося во время самостоятельных занятий. 3. Составить комплекс упражнений утренней гимнастики.	Техника безопасности	Инструкции по технике безопасности.
	Раздел 1. Основы физической культуры Теоретическая часть (2 час.)				
1-2	Инструктаж по т/б на занятиях ф/к в разделе легкая атлетика. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2			
	Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (6ч.)		*Учебно-тренировочные занятия* Основные задачи поддержки и укрепления здоровья.	С.Р. № 1. история	«Физичес

3-4	Инструктаж по т/б на занятиях ф/к в разделе Кроссовая подготовка. Совершенствование техники высокого и низкого старта.	2	Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. ***Сдача норм ГТО*** **Самостоятельная работа** 1. Составить комплекс упражнений для развития координационных способностей. 2. Выполнить упражнения на развитие координационных способностей. Совершенствовать упражнения для развития отдельных координационных способностей.	л/а Комплекс УГГ	кая культура» В.И. Лях
5-6	Стартовый разгон, финиширование; бег 100 м Совершенствование техники метания м/мяча. Прыжки в высоту разными способами.	2			
7-8	Эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). **Сдача норм ГТО л/атлетика**	2			
9-10	**Раздел 3. Спортивные игры** **Тема: Баскетбол (8 ч.)**		Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам Обучение технике штрафного броска. Учебная игра. Обучение технике бросков по кольцу. Совершенствование техники бросков по кольцу. Обучение тактическим действиям в игре. Сдача нормативов по баскетболу.	Комплекс УГГ	«Физическая культура» В.И. Лях
	Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование техники бросков по кольцу. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2			
11-12	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Совершенствование техники штрафного броска. Игра по правилам.	2			

13-14	Обучение тактическим действиям в игре. Игра по правилам.	2	Подведение итогов раздела баскетбол.		
15-16	Совершенствование техники ведения мяча и передач. Игра по правилам. Сдача нормативов по баскетболу. Подведение итогов раздела баскетбол.	2			
17-18	**Тема: Волейбол (4час.)**				
	Инструктаж по т/б на занятиях ф/к в разделе спортивные игры. Совершенствование техники передач и приема сверху, снизу. Учебная игра.	2	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 вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	Комплекс УГГ правила спортивных игр	«Физическая культура» В.И. Лях
19-20	Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Игра по правилам	2			
	Тема: Гимнастика (4 час.)		Основные оздоровительные и профилактические задачи. Развитие силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия. Совершенствование памяти, внимания, целеустремленности, мышления. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, 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	Комплекс УГГ	«Физическая культура» В.И. Лях
21-22	Инструктаж по т/б на занятиях ф/к в разделе гимнастика. Совершенствование техники акробатических упражнений Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2			
23-24	Совершенствование техники акробатических упражнений. Сдача нормативов по гимнастике. Подведение итогов раздела гимнастика. Упражнения для коррекции зрения.	2			
25-26	**Подведение итогов (2 часа)**	2			

КОНТРОЛЬНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям); 3 курс 52 часа

№ занятия	Наименование разделов и тем,	Кол-во часов 52	краткое содержание занятия	Домашнее задание для студентов	Задания для самостоятельной работы студентов
1	*3*	*4*	*5*	*7*	*8*
	РАЗДЕЛ №1 "Научно-методические основы совершенствования физической культуры личности".				
1	**Тема " Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности организма."** Меры безопасности на занятиях Ф/к.	2	Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Техника безопасности при занятии физкультурой. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Самостоятельная работа 1. Подготовить организм к тренировочному процессу (ознакомление, выполнение упражнений). 2. Ознакомиться с правилами проведения обучающегося во время самостоятельных занятий. 3. Составить комплекс упражнений утренней гимнастики.	подготовить выступления, рефераты по теме	изучение дополнительной литературы о влиянии занятий ФК на организм человека

2	Комплексы упражнений дыхательной гимнастики, утренней гимнастики, упражнений для глаз, на формирование осанки.	2	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	подготовить и провести упражнение из комплекса утренней гимнастики	выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики
3	**РАЗДЕЛ №2 " Учебно-практические основы формирования физической культуры личности".** **Тема "Лёгкая атлетика".** Техника спортивной хотьбы. Техника бега по пересечённой местности. Бег до 3 км.	2	Учебно-тренировочные занятия Основные задачи поддержки и укрепления здоровья. Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Сдача норм ГТО Самостоятельная работа 8. Составить комплекс упражнений для развития координационных способностей. 9. Выполнить упражнения на развитие координационных способностей. Совершенствовать упражнения для развития отдельных координационных способностей	отработать технику спортивной хотьбы	хотьба, равномерный бег до 2 км

4	Техника бега на длинные дистанции. Бег до 3 км (ю), до 2 км (д).	2		повторить особенности техники бега на длинную дистанцию	спортивная хотьба, бег до 2 км
5	Техника бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег 60 м, 100 м. Старт, стартовый разгон, финиширование.	2		отработать стартовый разгон, финиширование	скоростные отрезки 4х100 м
6	Бег 100 м. Техника прыжка в длину.	2		повторить способы прыжков в длину	упражнения для укрепления мышц ног: приседания, выпрыгивания
7	Техника бега на средние дистанции. Бег по виражу. Пробегание отрезков до 800 м.	2		повторить особенности техники бега на средние дистанции	пробегание отрезков до 800 м
8	**Тема "Спортивные игры. Волейбол".** Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Расстановка игроков. Передача мяча, приём мяча. Основные правила игры.	2	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 вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	повторить основные правила игры	совершенствова- ние техники выполнения передачи и приёма мяча

9	Передачи, приём мяча. Подача мяча через сетку. Взаимодействие в парах, тройках. Нападающий удар. Учебная игра.	2		подготовить и провести 2 упражнения из комплекса разминки волейболиста	совершенствова- ние техники изученных элементов игры
10	Нападающий удар. Блокирование. Индивидуальные действия с мячом. Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра.	2		подготовить и провести комплекс разминки волейболиста	совершенствова- ние техники изученных элементов игры
11	Действия в учебной игре. **Зачёт.**	2		повторить правила игры	совершенствова- ние техники изученных элементов игры
12	**Тема "Спортивные игры. Баскетбол".** Перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Ведение мяча. Передача мяча. Ловля мяча. Бросок мяча в кольцо с места. Правила игры.	2	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам Обучение технике штрафного броска. Учебная игра. Обучение технике бросков по кольцу. Совершенствование техники бросков по кольцу. Обучение тактическим действиям в игре. Сдача нормативов по баскетболу. Подведение итогов раздела баскетбол.	подготовить и провести комплекс разминки баскетболиста	совершенствова- ние техники передачи, ловли, ведения мяча при самост.занятиях

13	Ведение, ловля и передача мяча. Бросок мяча с места. Бросок мяча в движении. Индивидуальные действия с мячом. Взаимодействие в парах, тройках. Учебная игра.	2		повторить правила игры	совершенствова- ние техники изученных элементов игры
14	Совершенствование изученных элементов игры. Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра.	2		подготовить и провести комплекс разминки баскетболиста	совершенствова- ние техники изученных элементов игры
15	Индивидуальные действия с мячом. Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра.	2		повторить правила игры, подготовить и провести комплекс разминки баскетболиста	совершенствова- ние техники изученных элементов игры
16	Индивидуальные и командные действия с мячом. Учебная игра.	2		подготовить сообщение о выдающихся баскетболистах России	совершенствова- ние техники изученных элементов игры
17	**Тема "Лыжная подготовка".** Подбор лыжного инвентаря. Меры безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 3 км.	2	Основные оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепление защитных функции организма. Совершенствование выносливости, координации движений. Воспитание смелости, выдержки, упорства в достижении цели. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий	повторить меры безопасности на занятиях лыжной подготовкой	свободное катание на лыжах, коньках

			дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях Обучение технике одновременных лыжных ходов. Обучение технике попеременных лыжных ходов		
18	Попеременный 2-ный ход. Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 5 км.	2		отработать технику лыжных ходов	прохождение дистанции 5 км
19	**Тема " Атлетическая гимнастика".** Меры безопасности на занятиях атлетической гимнастики. Основы составления комплексов упражнений в зависимости от решаемых задач. Упражнения на блочных тренажёрах на основные группы мышц. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.	2	Совершенствование техники упражнений направленной на коррекцию фигуры, силовых характеристик движений, регуляцию мышечного тонуса. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. Совершенствование координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оздоровительное влияние гимнастики на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Совершенствование чувства ритма во время выполнения упражнений. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений	повторить меры безопасности при занятии атлетической гимнастикой	выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, ног, б/пресса

20	Атлетическая гимнастика - средство физической подготовки к труду и службе в армии. Упражнения на тренажёрах, с гантелями, штангами. Подтягивания на перекладине.	2		составить и провести комплекс разминки перед работой на тренажёрах	выполнение упражнений на укрепление мышц рук, ног, б/пресса
21	Упражнения с собственным весом. Упражнения на тренажёрах. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходные положения, количество повторений. Толчок гири 16кг.	2		подготовить сообщения о методах регулирования нагрузки	выполнение упражнений на укрепление мышц рук, ног, б/пресса
22	Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Поднимание корпуса из положения лёжа.	2		подготовить и провести комплекс разминки перед работой на тренажёрах	выполнение упражнений на укрепление мышц рук, ног, б/пресса
23	Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой. Прыжки на скакалке, прыжок в длину с места.	2		подготовить и провести комплекс разминки перед работой на тренажёрах	выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, ног, б/пресса

24	**РАЗДЕЛ №3 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Тема "Военно-прикладная физическая подготовка"** Строевые приёмы, выполнение совместных действий в строю. Техника преодоления полосы препятствий**. Зачёт.**	2		подготовить выступления о роли ФК в подготовке к службе в армии	повторить строевые приёмы, технику преодоления препятствий
25	**Тема " Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов".** Цели и задачи ППФП с учётом специфики выбранной профессии. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Комплекс профессионально-прикладной ФК в режиме дня специалиста. Метание гранаты.	2		составить и провести комплекс ППФП в режиме дня специалиста	выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в ходе практики
26	Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Кросс по пересечённой местности. Подведение итогов. Зачет.	2		повторить методы и средства формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям	выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в ходе практики