	Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
	государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Ростовский колледж металлообработки и автосервиса» (ГБПОУ РО «РКМиА»)
	ОПОП по профессии 034700.03 Делопроизводитель

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УМР

 Т.Ф. Гончарова

«» 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ РО «РКМиА»



 М. Н. Греховодова

2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА


ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2019 г.

Одобрено с целью практического применения
на заседании цикловой методической комиссии
гуманитарного цикла и общественных
дисциплин

протокол № 11 от «25» 06 2019г

Председатель ЦМК Федориева Н.Ф. / 

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины разработана на основе требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования по профессии 46.01.03 Делопроизводитель (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 9.12.2016 № 1581);
- Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);
- Примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 2 от 26. 03. 2015);
- 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);
- Об уточнении Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) и примерных программ общеобразовательных дисциплин для профессиональных образовательных организаций (2015г), одобрено Научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификации ФГАУ «ФИРО» от 25 мая 2017 протокол №3;
- Учебного плана ГБПОУ РО «РКМиА» по профессии 46.01.03 «Делопроизводитель» от 21.06.2019г.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Ростовский колледж металлообработки и автосервиса»

Разработчик: Довбуш Надежда Васильевна, преподаватель физической культуры ГБПОУ РО «РКМиА».

Эксперты: 1. Бутко Татьяна Юрьевна, руководитель физ. воспитания высшей категории, преподаватель физической культуры ГАПОУ РО «РКТМ»;

2. Гончарова Татьяна Федоровна, заместитель директора по УМР ГБПОУ РО «РКМиА».

Лист актуализации программы

Протокол № 1 от
« 27 » 08 20 19 г.

Председатель ЦМК Анф / Феррарева И.Ф.

Протокол № ____ от
« ____ » _____ 20 ____ г.

Председатель ЦМК _____ / _____ /

Протокол № ____ от
« ____ » _____ 20 ____ г.

Председатель ЦМК _____ / _____ /

Протокол № ____ от
« ____ » _____ 20 ____ г.

Председатель ЦМК _____ / _____ /

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика
<u>27.08.2019г</u>	<u>Актуализация не требуется</u>	<u>[Подпись]</u>

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24
5. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	25
6. ПРИЛОЖЕНИЯ	27

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

1.1. Пояснительная записка

Реализация среднего общего образования в пределах основной профессиональной образовательной программы по профессии **46.01.03 Делопроизводитель** в соответствии с примерной программой ФГОС, с учётом технического профиля получаемого профессионального образования.

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

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 профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), 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).

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

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий

специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.2. Общая характеристика учебной дисциплины

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 лично и общественно значимой деятельности, становлению целостного 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.

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

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

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

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

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

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

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, армрестлинг и др.).

Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты, отвечают устно.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и

двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

1.3. Место учебной дисциплины в учебном плане.

Данная дисциплина входит в общеобразовательный учебный цикл. Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

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

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин.

1.4. Результаты освоения учебной дисциплины:

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

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, 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 профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в

процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных,

коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

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

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

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося- 257 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 171 час;
- самостоятельная работа обучающегося - 86 часов;
- теоретические занятия обучающегося – 10 часов;
- практические занятия обучающегося – 157 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)	257
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
практические занятия	157
теория	10
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	86
в том числе:	
подготовка докладов, рефератов, презентаций и сообщений по заданным темам с использованием информационных технологий	10
освоение физических упражнений различной направленности	47
занятия дополнительными видами спорта	29
Итоговая аттестация в форме – <i>зачет, дифференцированный зачет</i>	3

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
Раздел 1. Теоретическая часть		10	
Тема 1. Методика проведения занятий физической культуры	Содержание учебного материала	10	2
	Теоретическая часть	5	
	Практическая часть	-	
	Введение. (Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО)	1	
	Основы здорового образа жизни. (Физическая культура в обеспечении здоровья)	1	
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	
	Самоконтроль (его основные методы, показатели и критерии оценки)	1	
	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. (Средства физической культуры в регулировании работоспособности)	1	
Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов		5	
Раздел 2. Практическая часть		153	
Тема 1. Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала	10	2
	Теоретическая часть	-	
	Практическая часть	4	
	Активный отдых и самостоятельные занятия физическими упражнениями	1	
	Самооценка работоспособности и утомления	1	
	Профилактика профессиональных заболеваний	1	
	Утренняя и производственная гимнастика	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: занятия дополнительными видами спорта; Выполнение комплексов упражнений, повышающих	6	

	работоспособность в профессиональной деятельности в течение дня		
Тема 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	22	
	Теоретическая часть	-	
	Практическая часть	15	
	Кроссовая подготовка (высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование)	2	2
	Бег 100 метров	1	
	Эстафетный бег 1х400м, 4х400м	2	
	Бег по прямой с различной скоростью	1	
	Равномерный бег на дистанцию 2000 м	1	
	Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления	1	
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	2	
	Метание гранаты весом 700 г	2	
	Толкание ядра	1	
	Сдача контрольных нормативов	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: составление и проведение комплекса производственной гимнастики; Ведение личного дневника самоконтроля	7	
Тема 3. Гимнастика	Содержание учебного материала	14	
	Теоретическая часть	-	
	Практическая часть	11	
	Акробатика, кувырки вперёд, назад, стойки на лопатках	2	2
	Акробатика, прыжки на скакалке, сгибание разгибание рук в упоре	2	
	Упражнения в лазании по канату. Переворот влево «колесо»	2	
	Акробатика, равновесия, кувырки, пережат назад стойка на лопатках	2	
	Опорные прыжки (прыжок согнув ноги, прыжок боком)	2	
	Сдача контрольных нормативов	1	

	Самостоятельная работа обучающихся: занятия дополнительными видами спорта; Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	3	
Тема 4. Спортивные игры Тема 4.1. Футбол	Содержание учебного материала	15	
	Теоретическая часть	-	
	Практическая часть	10	
	Правила игры. Техника безопасности игры. Учебная игра	2	2
	Остановка мяча ногой, грудью. Учебная игра	2	
	Отбор мяча. Обманные движения. Учебная игра	2	
	Техника игры вратаря. Учебная игра	1	
	Тактика игры в защите и в нападении. Учебная игра	2	
	Зачет	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: игровые элементы с мячом; Занятия дополнительными видами спорта	5	
	Тема 4. Спортивные игры Тема 4.2. Волейбол	Содержание учебного материала	22
Теоретическая часть		-	
Практическая часть		15	
Правила игры. Техника безопасности игры. Учебная игра		2	2
Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра		2	
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 и животе). Учебная игра		2	
Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Учебная игра		2	
Тактика защиты. Учебная игра		2	
Исходное положение (стойки), перемещение. Учебная игра		2	
Подачи (верхняя прямая подача, нижняя подача). Учебная игра		2	
Учебная игра		1	

	Самостоятельная работа обучающихся: занятия дополнительными видами спорта; Составление и проведение комплекса упражнений для коррекции зрения	7	
Тема 4. Спортивные игры Тема 4.3. Баскетбол	Содержание учебного материала	23	
	Теоретическая часть	-	
	Практическая часть	16	
	Правила игры. Техника безопасности игры. Учебная игра	2	2
	Тактика нападения. Учебная игра	2	
	Тактика защиты. Учебная игра	2	
	Ловля и передача мяча, ведение мяча. Учебная игра	2	
	Броски мяча в корзину (штрафные, с места, после ведение, в прыжке). Учебная игра	2	
	Приемы овладения мячом (вырывание и выбивание). Учебная игра	2	
	Прием техники защиты - перехват. Учебная игра	2	
	Приемы, применяемые против броска, накрывание. Учебная игра	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: занятия дополнительными видами спорта; Отработка приемов в домашних условиях	7	
Тема 5. Виды спорта по выбору Тема 5.1. Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала	9	
	Теоретическая часть	-	
	Практическая часть	6	
	Ритмическая гимнастика без музыки	2	2
	Ритмическая гимнастика под музыку	2	
	Разучивание части комплекса ритмической гимнастики	2	
Самостоятельная работа обучающихся: занятия дополнительными видами спорта; Изучить ТБ	3		
Тема 5. Виды спорта по выбору	Содержание учебного материала	12	
	Теоретическая часть	-	
	Практическая часть	8	

Тема 5.2. Атлетическая гимнастика	Круговая тренировка на 8 станциях без предметов	2	2
	Упражнения с гантелями разного веса (на основные группы мышц верхней части туловища)	2	
	Упражнения с эспандерами	2	
	Круговая тренировка на 8 станциях (с использованием гантелей, эспандеров, набивных мячей)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: составление и проведение комплекса упражнений на развитие силовых качеств	4	
Тема 5. Виды спорта по выбору Тема 5.3. Спортивная аэробика	Содержание учебного материала	15	
	Теоретическая часть	-	
	Практическая часть	10	
	Техника безопасности (при занятии спортивной аэробикой). Разучивание комбинации из спортивно-гимнастических элементов	2	2
	Выполнение упражнений (подскоки, амплитудные движения ногами)	2	
	Разучивание комбинации из акробатических элементов	2	
	Выполнение упражнений (упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа)	2	
	Выполнение дополнительных элементов (кувырки вперед и назад, шпагаты, сальто и др.)	2	
Самостоятельная работа обучающихся: занятия дополнительными видами спорта; бег без учета времени	5		
Тема 5. Виды спорта по выбору Тема 5.4. Настольный теннис	Содержание учебного материала	11	
	Теоретическая часть	-	
	Практическая часть	8	
	Правила игры. Техника безопасности игры. Учебная игра	2	2
	Техника стоек и перемещений. Учебная игра	2	
	Упражнения с мячом и ракеткой. Учебная игра	2	

	Отработка пройденных упражнений	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: занятия дополнительными видами спорта; изучить ТБ и правила игры	3	
Раздел 3. Теоретическая часть		10	
Тема 1. Методика проведения занятий физической культуры	Содержание учебного материала	10	2
	Теоретическая часть	5	
	Практическая часть	-	
	Введение. (Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО)	1	
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	
	Самоконтроль (его основные методы, показатели и критерии оценки)	1	
	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. (Средства физической культуры в регулировании работоспособности)	1	
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка рефератов, презентаций и сообщений	5	
Раздел 4. Практическая часть		84	
Тема 1. Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала	13	2
	Теоретическая часть	-	
	Практическая часть	10	
	Активный отдых и самостоятельные занятия физическими упражнениями	3	
	Самооценка работоспособности и утомления	3	
	Профилактика профессиональных заболеваний	2	
	Зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика; самостоятельный бег	3	

Тема 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	26	
	Теоретическая часть	-	
	Практическая часть	17	
	Кроссовая подготовка (высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование)	2	2
	Эстафетный бег 1x400м	2	
	Бег 100 метров, эстафетный бег 4x100м, 4x400м.	2	
	Бег по прямой с различной скоростью	1	
	Равномерный бег на дистанцию 3000 м	1	
	Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления	1	
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	2	
	Метание гранаты весом 700 г	2	
	Толкание ядра	2	
	Сдача контрольных нормативов	1	
Самостоятельная работа обучающихся: составление и проведение комплекса упражнений на развитие скоростных качеств; Занятия дополнительными видами спорта	9		
Тема 3. Гимнастика	Содержание учебного материала	10	
	Теоретическая часть	-	
	Практическая часть	8	
	Акробатика, кувырки вперёд, назад, стойки на лопатках	2	2
	Акробатика, прыжки на скакалке, сгибание разгибание рук в упоре	2	
	Упражнения в лазании по канату. Переворот влево «колесо»	2	

	Опорные прыжки (прыжок согнув ноги, прыжок боком)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия дополнительными видами спорта; прыжковые упражнения	2	
Тема 4. Спортивные игры Тема 4.1. Футбол	Содержание учебного материала	11	
	Теоретическая часть	-	
	Практическая часть	7	
	Правила игры. Техника безопасности игры. Учебная игра	2	2
	Удары головой на месте и в прыжке. Учебная игра	2	
	Тактика игры в защите и в нападении. Учебная игра	2	
	Ведение мяча. Передачи мяча. Учебная игра	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: игровые элементы с мячом	4	
	Тема 4. Спортивные игры Тема 4.2. Волейбол	Содержание учебного материала	15
Теоретическая часть		-	
Практическая часть		10	
Правила игры. Техника безопасности игры. Учебная игра		2	2
Исходное положение (стойки), перемещение, подачи (верхняя прямая подача, нижняя подача). Учебная игра		2	
Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра		2	
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 и животе). Учебная игра		2	
Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Учебная игра		2	
Самостоятельная работа обучающихся: Составление и проведение комплекса упражнений на развитие скоростных качеств		5	
	Содержание учебного материала	9	
	Теоретическая часть	-	

Тема 5. Виды спорта по выбору Тема 5.1. Атлетическая гимнастика	Практическая часть	6	
	Круговая тренировка на 8 станциях без предметов	1	2
	Упражнения с гантелями разного веса (на основные группы мышц верхней части туловища)	1	
	Упражнения с эспандерами (на основные группы мышц нижней части туловища)	1	
	Круговая тренировка на 8 станциях (с использованием гантелей, эспандеров, набивных мячей)	2	
	Дифференцированный зачет	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
ИТОГО		257	

3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<i>Теоретическая часть</i>	
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
<i>Практическая часть</i>	

<p>Учебно-методические занятия</p>	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>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.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
<p>Учебно-тренировочные занятия</p>	
<p>1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p>	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
<p>2. Гимнастика</p>	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
<p>3. Спортивные игры</p>	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>

Виды спорта по выбору	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
1. Ритмическая гимнастика	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
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	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
3. Спортивная аэробика	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
4. Настольный теннис	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.
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. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала.

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.), маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи для метания, гантели (разные), гири 16 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, приборы для измерения давления, стол теннисный, сетка для теннисного стола, ракетки, мячи для настольного тенниса и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, 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, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка металлическая, секундомеры.

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

5. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Для студентов

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2015.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. —М., 2017.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.—М.,2017.
4. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., 2016.
- 5.Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. — М., 2017.
6. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Для преподавателей

1. Федеральный 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 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. 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".
4. 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».

5. 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).

6. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2013.

7. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

8. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

9. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Интернет-ресурсы

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

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

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

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

5. www.chpk.ru (научно-методический журнал «Физическая культура в школе»).

Приложения

Оценка уровня физических способностей обучающихся

Приложение 1

№ 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	4,4 и выше	5,1—4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9—5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0—4,7	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7,3 и выше	8,0—7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3—8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9—7,5	8,1	8,4	9,3—8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195—210	180 и ниже	210 и выше	170—190	160 и ниже
			17	240	205—220	190	210	170—190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже
			17	1500	1300—1400	1100	1300	1050—1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9—12	5 и ниже	20 и выше	12—14	7 и ниже
			17	15	9—12	5	20	12—14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8—9	4 и ниже	18 и выше	13—15	6 и ниже
			17	12	9—10	4	18	13—15	6

Приложение 2

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и
подготовительного учебных отделений**

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 3 × 10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – 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.

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебных отделений

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5. Координационный тест — челночный бег 3´10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. 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.

*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.
- 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 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:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);
 - тест Купера – 12-минутное передвижение.

