

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГУБЕРНАТОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ НАРОДНЫХ ПРОМЫСЛОВ»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор БПОУ ВО «Вологодский
индустриально-транспортный
техникум»

Т.М.Зыкова
«1 » сентябрь 2018 год

УТВЕРЖДАЮ:

Директор БПОУ ВО
«Губернаторский колледж народных
промышлен»

А.В.Косьева
«1 » сентябрь 2018 год

**Часть основной профессиональной образовательной программы
среднего профессионального образования
программа подготовки специалистов среднего звена**

**Учебная дисциплина
Общеобразовательного учебного цикла**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

54.01.04 Мастер народных художественных промыслов

Квалификация выпускника: Кружевница, вышивальщица

Нормативный срок освоения программы: 2 года 10 месяцев

Форма подготовки: очная

Вологда
2018

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности **54.01.04 Мастер народных художественных промыслов**

Организация-разработчик: БПОУ ВО «Губернаторский колледж народных промыслов»

Разработчики:

Попов Игорь Сергеевич – преподаватель физической культуры.

Рассмотрена на цикловой методической комиссии БПОУ ВО «Губернаторский колледж народных промыслов».

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности:

54.01.04 Мастер народных художественных промыслов.

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

Рабочая программа разработана с учетом примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к общеобразовательному циклу.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 342 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 час;
самостоятельной работы обучающегося 171 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	342
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
практические занятия	159
контрольные работы (зачеты)	12
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	171
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа	171
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

II. Тематический план 1 курс

№ п/п	Темы	Количество часов	Самостоятельная работа
1.	Теория	4	4
2.	Гимнастика	8	8
3.	Легкая атлетика	10	10
4.	Лыжная подготовка	8	10
5.	Спортивные игры, в том числе:	18	18
	волейбол	10	10
	баскетбол	8	8
6.	ППФП	12	14
7.	Дифференцированный зачет	4	
	Всего часов:	64	64

II. Тематический план 2 курс

№ п/п	Темы	Количество часов	Самостоятельная работа
1.	Теория	5	5
2.	Гимнастика	10	10
3.	Легкая атлетика	12	12
4.	Лыжная подготовка	10	12
5.	Спортивные игры, в том числе: волейбол	22	22
	баскетбол	12	12
6.	ППФП	10	10
7.	Дифференцированный зачет	16	18
	Всего часов:	79	79

II. Тематический план 3 курс

№ п/п	Темы	Количество часов	Самостоятельная работа
1.	Теория	2	2
2.	Легкая атлетика	6	6
3.	Лыжная подготовка	4	4
4.	Спортивные игры, в том числе:	8	8

	волейбол	8	8
5.	ППФП	6	8
6.	Дифференцированный зачет	2	
	Всего часов:	28	28

СОДЕРЖАНИЕ

Гимнастика

Обучение и совершенствование; развитие силы, координации, гибкости, скоростно-силовых качеств.

Девушки:

а) Акробатика.

Группировка из положений присед, сед, лежа на спине. Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед - назад. Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине, полуспагат. Соединение элементов.

б) Шейпинг.

Упражнения на растяжку. Подтягивание и укрепление мышц живота (пресса), ягодиц, бедер, груди, спины. Разучивание простых схем танцевальных движений. Комплекс из 14-16 упражнений.

Юноши:

а) Акробатика.

Группировка из положения присед, сед, лежа на спине, перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, кувырок в прыжке, соединение кувыроков. Стойка на голове, стойка на лопатках. Соединение элементов.

б) Элементы атлетической гимнастики.

Упражнения с собственным отягощением, с гирями, гантелями, штангой. Подтягивание на перекладине. Комплекс из 8-10 упражнений.

Учащиеся должны знать: Технику безопасности на уроках гимнастики, технику акробатических элементов, знать упражнения на формирование телосложения.

Учащиеся должны уметь: Выполнять упражнения из раздела гимнастики. Составлять комплекс упражнений для формирования телосложения.

Легкая атлетика (девушки и юноши).

Обучение и совершенствование; развитие быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств. Беговые и прыжковые упражнения. Техника низкого старта. Ускорения. Челночный бег 5*10 м. Бег 30,100м. Бег на дистанцию 2000м. Техника эстафетного бега, передачи эстафетной палочки. Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Прыжок в длину. Техника бега. Кроссовая подготовка.

Учащиеся должны знать: Технику безопасности на уроках легкой атлетики, технику бега, прыжков; беговых и прыжковых упражнений, упражнения на развитие двигательных качеств.

Учащиеся должны уметь: Выполнять беговые и прыжковые упражнения, выполнять нормативы из раздела легкой атлетики. Выполнять комплекс разминочных упражнений для бега и прыжков.

Лыжная подготовка (девушки и юноши).

Развитие выносливости. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах, повороты на месте. Строевые упражнения на месте с лыжами и без лыж. Попеременные хода: двухшажный и четырехшажный. Одновременные хода: бесшажный, одношажный и двухшажный. Подъемы: ступающим и скользящим шагом. Спуски: в высокой, средней и низкой стойке. Торможением плугом. Повороты в движении: переступанием, плугом. Прохождение дистанции до 3 км, передвижение с 4-5 ускорениями на отрезках 300-350 м.

Учащиеся должны знать: правила подбора лыж, температурный режим. Технику безопасности на уроках лыжной подготовки, технику лыжных ходов.

Учащиеся должны уметь: Подобрать индивидуально лыжи, палки. Выполнять нормативы из раздела лыжной подготовки.

Спортивные игры (девушки и юноши).

Обучение и совершенствование; развитие выносливости, быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств.

а) Баскетбол.

Передвижения. Стойка игрока. Упражнения с мячом, жонглирование. Ведение мяча. Передача мяча от груди, передачи в движении. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Броски по кольцу. Штрафной бросок. Выбивание и вырывание мяча. Опека игрока. Учебная игра. Правила игры.

б) Волейбол.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, выпады в стойку, в стороны, вперед, назад. Бег в различных направлениях в сочетании с остановкой и и.п. Передачи в парах. Передачи в парах в передвижении. Изменение траекторий движения мяча. Передачи мяча в стороны. Выполнение передач в тройках. Сочетание верхней и нижней передач. Нижняя прямая подача. Игра в пионербол с элементами волейбола.

Учебно-тренировочные игры. Игра в 2 и 3 передачи. Игра с меньшим количеством игроков.

Учащиеся должны знать: Технику безопасности на уроках баскетбола, волейбола; технику стоек и перемещений; беговых и прыжковых упражнений, упражнения на развитие двигательных качеств. Технику элементов игры, правила игры, элементы судейства игр.

Учащиеся должны уметь: Выполнять специальные разминочные упражнения, выполнять нормативы из раздела «Спортивные игры». Использовать разученные элементы в учебной игре.

ППФП (девушки и юноши).

Броски и ловля б/мяча в стенку в течение 30 сек. с расстояния 2 м. Комплекс упражнений (8-10 мин). Волейбольные передачи в парах и над собой. Поднимание туловища из положения лежа. Прыжки через скакалку, упражнения на гимнастической скамейке; жонглирование двумя - тремя теннисными мячами, в различных исходных положениях, перебрасывания по различной траектории, перебрасывание одной рукой, ведение теннисного мяча на месте левой и правой рукой; ведение баскетбольного мяча пальцами рук. Броски в цель на точность теннисного мяча, волейбольного, баскетбольного, набивного из-за спины, прямо одной и двумя руками; верхняя волейбольная передача, балансирование гимнастической палкой и упражнения на ловлю и перехват палки; поочередное отталкивание пальцами левой и правой руки от стены и др. Комплекс производственной гимнастики.

Учащиеся должны знать: Технику безопасности на уроках физической культуры, значение профессионально-прикладной физической культуры, производственной гимнастики, упражнения на развитие двигательных качеств.

Учащиеся должны уметь: выполнять нормативы из раздела ППФП. Выполнять комплекс производственной гимнастики.

Теоретические сведения

Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина.

Учащиеся должны знать: Правовые основы физической культуры и спорта. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, понятие физической культуры личности. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Тема 2. Физическая культура в профессиональной подготовке.

Учащиеся должны знать: Задачи физической культуры в колледже.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (цели, средства, формы организации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время). Хорошее здоровье, разносторонняя общая физическая и профессионально-прикладная подготовленность - главные условия высокопроизводительного труда. Значение производственной гимнастики для повышения производительности труда.

Тема 3. Основы здорового образа жизни.

Учащиеся должны знать: Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. Профилактика заболеваний. Отрицательное влияние вредных привычек на организм человека и борьба с ними. Правила и приемы самозакаливания и самомассаж.

Тема 4. Техника безопасности и профилактика травматизма.

Учащиеся должны знать: Правила поведения при занятиях физическими упражнениями на уроках. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию двигательных качеств.

Учащиеся должны уметь: проводить разминку для различных групп мышц.

Тема 5. Социально-биологические психофизиологические основы физической культуры.

Учащиеся должны знать: Организм как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система (опорно-двигательный аппарат, мышечная система, кровеносная и дыхательная системы, обмен веществ, нервная система, эндокринная система, репродуктивная система). Взаимодействие организма и внешней среды. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Биологические ритмы.

Тема 6. Современное олимпийское и физкультурно-массовые оздоровительные движения.

Учащиеся должны знать: Олимпийские игры Древней Греции. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии Олимпийского движения в России и мире. Вологодские спортсмены-олимпийцы. Основные оздоровительные системы: дыхательные гимнастики, ритмическая гимнастика, шейпинг, аэробика, йога и др.

Учащиеся должны уметь: выполнять упражнения различных оздоровительных систем.

Тема 7. Самостоятельные занятия физической культурой и основы физического и спортивного совершенствования.

Учащиеся должны знать: Развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов из современных систем физического воспитания. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Способы регулирования массы тела. Совершенствование мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Правила самоконтроля - наблюдение за весом, режимом питания, сном, частотой пульса. Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения. Тестирование.

Учащиеся должны уметь: Осуществлять контроль за физическими нагрузками во время индивидуальных занятий (самоконтроль). Использовать и подобрать корригирующие упражнения для своего типа телосложения. Подбирать и использовать упражнения для развития двигательных качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость). Составлять схему тренировочного занятия.

Тема 8. Специальные сведения.

Комплекс производственной гимнастики. Физкультминутки. Правила и судейство спортивных игр, включенных в содержание программы.

Учащиеся должны знать: Упражнения для производственной гимнастики. Физкультминутки. Правила игры в волейбол, баскетбол.

Учащиеся должны уметь: Составлять и проводить комплексы производственной гимнастики, физкультминутки. Судейство соревнований по волейболу, баскетболу.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 2 курс.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические сведения.			
Тема 1.1. Роль физической культуры.	Практические занятия	4	
	Значение физической культуры. Цели и задачи физической культуры. Советские и российские спортсмены на международной арене. Сотрудничество в области спорта в целях борьбы за мир и укрепления дружбы между народами. «Значение Ф.К. для общества»	1	
	Самостоятельная работа. Поиск информации по теме «Вологодские спортсмены на мировой арене»	1	
Тема 1.2. Задачи физической культуры в колледже.	Практические занятия		
	Задачи физической культуры в колледже. Профессионально-прикладная физическая подготовка (цели, задачи, средства). Формы организации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время, самостоятельное применение средств физического воспитания в быту(в том числе, недельный двигательный режим)	1	2
	Самостоятельная работа. Реферат: «Формы организации Ф.К. в режиме учебного дня»	1	
Тема 1.3. Специальные сведения.	Практические занятия	1	
	Правила поведения при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию двигательных качеств. Правила и судейство спортивных игр, включенных в содержание программы. Вводный инструктаж по Т.Б. «Судейство спортивных игр»		
Самостоятельная работа		1	

	Самостоятельное выполнение упражнений для развития двигательных качеств. Реферат на тему: «Использование средств физической культуры для укрепления здоровья». «Правила соревнований по видам спорта»		
--	---	--	--

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
Тема 1.4. Гигиенические основы физических упражнений.	<p>Практические занятия</p> <p>«Влияние физических упражнений на здоровье человека», «Приемы самоконтроля». Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. Отрицательное влияние вредных привычек(курение, употребление алкоголя, и др.) на организм человека и борьба с ними. Правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и производственных травмах. Правила и приемы закаливания и самомассажа. Правила самоконтроля – наблюдение за весом и режимом питания, сном, частотой пульса и дыхания.</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Реферат на тему: «Отрицательное влияние вредных привычек» , «Приемы самоконтроля».</p>	1	
		1	

	Раздел 2. Лёгкая атлетика.	10	2
Тема 2.1. Бег	<p>Практические занятия.</p> <p>Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 5x10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 30, 100, 400 метров и челночном беге.</p> <p>Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольное упражнение в беге на 1000, 3000 метров (юноши) и 1000, 2000 метров (девушки).</p> <p>Самостоятельная работа.</p> <p>Бег в медленном темпе по пересеченной местности.</p> <p>Реферат: «Виды легкой атлетики»</p>	6	
Тема 2.2.	Практические занятия.	6	
		4	

Прыжки в длину и высоту	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок с места и с разбега, прыжок в высоту. Техника разбега, отталкивания, полета и приземления. Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по легкой атлетике.	4	
	Самостоятельная работа. Рефераты по темам: «Техника прыжковых упражнений» , « Тройной прыжок с места» , «Прыжок в высоту способом «перешагивание»».		

	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка	12	
Тема 3.1. Круговая тренировка.	Практические занятия Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, координации и выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища, прыжки через скакалку, упражнения с обручами, с гимнастической палкой, бег и др.	4	
	Самостоятельная работа. «Круговая тренировка»	4	
	Практические занятия Цели, задачи, значение производственной гимнастики. Развитие профессионально важных качеств и психомоторных способностей. Вводная гимнастика, физкультурная пауза. Комплексы упражнений на развитие мелкой моторики.	4	
	Самостоятельная работа. Составить комплекс производственной гимнастики для профессии ремесленного профиля. Найти или составить несколько физкультминуток. Посещение тренажерного зала и составление комплекса упражнений с отягчениями.	4	
Тема 3.3 Упражнения с мячами.	Практические занятия.	4	
	Броски и ловля баскетбольного мяча в стену, волейбольные передачи в парах и над собой. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами, в различных исходных положениях, перебрасывания по различной траектории, перебрасывание одной рукой, ведение теннисного мяча левой и правой рукой; ведение баскетбольного мяча пальцами рук. Броски в цель на точность теннисного, волейбольного, баскетбольного, набивного		

	из-за спины, прямо одной и двумя руками; верхняя волейбольная передача.		
	Самостоятельная работа.	4	
	Упражнение с мячами для развития мелкой моторики.		

	Раздел 4. Гимнастика	10	
Тема 4.1. Круговая тренировка.	Практические занятия Развитие силы, координации, гибкости, скоростно-силовых качеств. Группировка из положения присед, сед, лежа на спине. Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине, полушпагат, стойка на руках, упражнения в парах. Соединение элементов.	5	
	Самостоятельная работа.	5	
	Элементы акробатики. Реферат: «Виды гимнастики»		
Тема 4.2. Ритмическая гимнастика, элементы шнейпинга, аэробика, стретчинг, атлетическая гимнастика.	Практические занятия Упражнения на растяжку. Подтягивание и укрепление мышц живота, ягодиц, бедер, груди, спины. Разучивание простых схем танцевальных движений. Комплекс из 14-16 упражнений. Основные мышечные группы, определяющие рельеф тела. Упражнения с собственным весом, с гирями, гантелями, штангой. Подтягивания на перекладине. Комплекс из 8-10 упражнений. Упражнения на гимнастической стенке и перекладине.	5	
	Самостоятельная работа. Посещение тренажерного зала, составление комплекса упражнений для коррекции фигуры. Составить комплекс упражнений для самостоятельных занятий на различные группы мышц. Реферат на тему: «Виды корригирующей гимнастики». Техника безопасности при самостоятельных занятиях.	5	

	Раздел 5. Спортивные игры.	26	
Тема 4.1. Баскетбол	Практические занятия Ведение мяча. Передача мяча от груди. Передвижения. Стойки. Выбивание и выравнивание мяча. Ловля. Передача на время, на технику выполнения. Ведение и бросок на время. Двухсторонняя игра. Броски в кольцо на время. «Стритбол».	13	

	Самостоятельная работа. Упражнения с баскетбольными мячами. Разучить правила игры в баскетбол, жесты судьи.	13	
Тема 5.2. Волейбол.	Практические занятия Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, выпады в стойку, в стороны, вперед, назад. Бег в различных направлениях в сочетании с остановкой и и.п. Передачи в парах. Передачи в парах в движении. Изменение траектории движения мяча. Передачи мяча в стороны. Выполнение передач в тройках. Сочетание верхнего и нижнего приема. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	13	
	Самостоятельная работа. Правила волейбола. Жесты судьи. Волейбольные передачи, подачи.	13	

	Раздел 6. Лыжная подготовка	8	
Тема 6.1. Передвижение на лыжах.	Практические занятия Развитие выносливости. Правила выбора лыж. Температурный режим. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах, повороты на месте. Теоретические занятия: Техника попеременных ходов: двушажный и четырехшажный. Техника одновременных ходов: безшажный, одношажный и двухшажный. Техника подъемов: ступающим и скользящим шагом. Техника спусков: в высокой, средней и низкой стойке. Торможение плугом. Повороты в движении: переступанием, плугом.	8	
	Самостоятельная работа. Прохождение дистанции 1-5 км свободным ходом. Спуски с горы и подъемы разученными способами. Попеременные и одновременные лыжные ходы.	10	
	Дифференцированный зачет	2	
	Всего часов	72 за 2 курс	

2.3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

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

	<p>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», переходной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
2. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p><u>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</u></p>
3. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
4. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, спортивный зал, стадион.

Оборудование спортивного зала: гимнастические коврики, скамейки, стенки, резиновые амортизаторы. Перекладина навесная, штанга тренировочная, гантели, скакалки, теннисная сетка, маты гимнастические, различные мячи, фитболы, секундомеры. Аптечка для оказания медицинской помощи. Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура», комплект навесного оборудования (перекладина, брусья, мишени для метания).

Технические средства обучения: Мультимедийный компьютер, фотоаппарат.

Данная программа для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ реализуется с соблюдением следующих условий:

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (свободное передвижение по аудитории во время занятия, меньший объём практических работ и их количество, увеличение сроков подготовки к зачетным работам);
- для лиц с нарушениями слуха (посадка на первой – второй парте; обеспечение дидактическими материалами в печатном и в электронном виде);
- для лиц с нарушениями зрения (посадка на первой – второй парте; обеспечение дидактическими материалами в печатном и в электронном виде).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1.Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11кл.— М., Просвещение, 2019.

3 Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО— М., 2017.

Дополнительные источники:

- 1.Барчуков И.С., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл.- М., Просвещение, 2015.
- 2.Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов.- М., Просвещение, 2016.
- 3.Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании.- М., Просвещение, 2018.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка выполнения индивидуальных занятий
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Оценка выполнения индивидуальных занятий