

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**Частное профессиональное образовательное учреждение
«Наурский социально-экономический колледж»**



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.07 Физическая культура

Основной профессиональной образовательной программы
программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих.

по профессии

09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

ст. Наурская

2022г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена
предметной (цикловой) комиссией
Председатель предметной (цикловой) комиссии
_____ М.У.Магомадов

Протокол № _____
от « ____ » _____ 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины
разработана на основе Федерального
государственного образовательного стандарта по
профессии среднего профессионального
образования

**09.01.03 Мастер по обработке цифровой
информации**

Приказ Министерства образования и науки
Российской Федерации от 2 августа 2013 г.
N 854"Об утверждении федерального
государственного образовательного стандарта
среднего профессионального образования по
профессии 09.01.03 Мастер по обработке
цифровой информации" С изменениями и
дополнениями от: 9 апреля 2015 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР ЧПОУ «НСЭК»

_____ А.С.Муртазалиева
« ____ » _____ 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОД.07 Физическая культура для профессии

09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

Разработчик: преподаватель ЧПОУ «НСЭК» - Алиев Р.Р.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ	18

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ 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 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;
- **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)

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретическая часть

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

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

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

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

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

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

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, 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.

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

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

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

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

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

Практическая часть

Учебно-методические занятия

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

- i. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.
- ii. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.
- iii. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
- iv. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.
- v. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.
- vi. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.

- vii. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
- viii. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).
- ix. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

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

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 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.

2. 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.

3. 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, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки). 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.

4. Спортивные игры

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

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

Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении 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 защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Ручной мяч

Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

Футбол (для юношей)

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.

Самоконтроль при занятиях плаванием.

6. Виды спорта по выбору

Ритмическая гимнастика

Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

Элементы единоборства

Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.

Каратэ-до, айкидо, тхэквондо (восточные единоборства) развивают сложные координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресса, снятие психического напряжения, релаксацию, регуляцию процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность мгновенно принимать правильное решение).

Дзюдо, самбо, греко-римская, вольная борьба формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучают приемам самозащиты и защиты, развивают физические качества (статическую и динамическую силу, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость).

Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д. Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.

Дыхательная гимнастика

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве 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).

Спортивная аэробика

Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.

Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.

Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.

При заинтересованности обучающихся, наличии соответствующих условий и специалиста в образовательном учреждении могут проводиться также занятия по гидроаэробике, стретчинговой гимнастике, гимнастической методике хатха-йоги, ушу, а также динамические комплексы упражнений, пауэрлифтинг, армрестлинг, бейсбол.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	256
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
Практическое занятие	169
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	85
<p>в том числе: домашнее задание (разработка гимнастических комплексов упражнений):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Комплекс утренней гимнастики - Комплекс упражнений с гантелями - Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. - Комплекс упражнений на развитие гибкости - Комплекс упражнений ОФП - Комплекс упражнений на пресс - Комплекс упражнений на укрепление мышц спины - Комплекс упражнений на укрепление мышц рук - Комплекс упражнений на укрепление мышц ног - Комплекс упр. на грудные мышцы, <p>подготовка рефератов.</p>	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета (1 - 2курс)	

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ
ТЕМЫ**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
§	Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	Содержание учебного материала		
	<i>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</i> Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	
Тема 1.1.	Практические занятия № 1-3	4	
Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала	1	Составление рациона питания.	1
	2	Приемы массажа и самомассажа	1
	3	Начальные элементы закаливания	2
Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Массаж и его значение для физического совершенствования человека», «Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.»		2	
	Раздел 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	10	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала		
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. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	1	
	Практические занятия № 4-6	6	
	1	Составление и демонстрация индивидуального комплекса	2

	2	Физические упражнения	2	1
	3	Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки	2	1
Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Методы профилактики профессиональных заболеваний» «Спортограмма и профессиограмма»			2	
Раздел 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки			9	
Тема 3.1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Практические занятия № 7-9		6	
	1	Врачебный контроль, его содержание	2	1
	2	Уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	1
	3	Элементы контроля (тестирование)	2	3
Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на тему: «Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля»;			2	
Раздел 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности			3	
Тема 4.1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Практические занятия № 10		2	
	1	Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности	2	
Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Физическое воспитание и здоровый образ жизни учащихся»; «История Олимпийского движения в России».			4	
Раздел 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста			6	
Тема 5.1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Практические занятия № 11-12		4	
	1	Снятие антропометрических данных	2	1
	2	Комплекс упражнений по профилактики профессиональных заболеваний	2	1
Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Физическая культура в структуре профессионального образования»; «Методика регулирования эмоциональных состояний»			2	
Раздел 6. Легкая атлетика			93	
Тема 6.1.	Практические занятия № 13-21		18	

Бег на короткие дистанции	1	Изучение техники бега на короткие дистанции	2	1
	2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2	1
	3	Сдача учебного норматива бег 60 м-девушки; 100м-юноши	2	3
	4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2	3
	5	Техника низкого старта	2	3
	6	Стартового ускорения	2	3
	7	Бег по дистанции	2	1
	8	Финиширование	2	1
	9	Специальные упражнения	2	1
Самостоятельная работа обучающихся:			9	
Рефераты на темы: «Здоровый образ жизни»; «История легкой атлетики».				
Тема 6.2. Бег на средние дистанции и эстафетный бег	Практические занятия № 22-30		18	
	1	Изучение техники бега на средние дистанции	2	1
	2	Изучение техники эстафетного бега	2	1
	3	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2	1
	4	Совершенствование техники эстафетного бега	2	1
	5	Сдача учебного норматива бег 1000 м-девушки; 2000м-юноши	2	3
	6	Совершенствование техники длительного бега	2	3
	7	Прохождение поворотов (работа рук, стопы)	2	3
	8	Финишный бросок	2	1
9	Старт, бег по дистанции	2	1	
Самостоятельная работа обучающихся:			9	
Рефераты на темы: «Вредные привычки как источник вреда здоровью»; «Занятия физкультурой при гипертонии».				
Тема 6.3. Прыжок в длину	Практические занятия № 31-36		12	
	1	Изучение техники выполнения прыжка в длину с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления	2	1
	2	Сдача учебного норматива «прыжок в длину с разбега»	2	3
	3	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2	2
	4	Техника разбега	2	2
	5	Отталкивание, полет, приземление	2	1
6	Техника разбега, отталкивание, полет, приземление	2	1	
Самостоятельная работа обучающихся:			6	
Рефераты на темы: «История легкой атлетики»; «Двигательный режим».				
Тема 6.4. Метание гранаты	Практические занятия № 37-43		14	
	1	Изучение техники выполнения метания гранаты	2	1
2	Совершенствование техники метания гранаты (д. - 500 гр., ю. - 700 гр.)	2	1	

	3	Держание гранаты		2	3
	4	Разбег		2	1
	5	Заклочительная часть разбега		2	1
	6	Финальные усилия		2	3
	7	Сдача учебного норматива метание гранаты 500гр. - девушки; 700 гр. - юноши		2	3
Самостоятельная работа обучающихся:				7	
Рефераты на темы: «Значение разминки»					
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физкультурно-оздоровительная деятельность				27	
Тема 7.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практические занятия № 44-52			18	
	1	Формирование двигательных умений		2	1
	2	Формирование двигательных умений; сдача норматива - пресс		2	3
	3	Развитие общей выносливости		2	1
	4	Развитие ловкости; сдача норматива - скакалка		2	3
	5	Развитие гибкости		2	1
	6	Развитие двигательных качеств; сдача норматива - гибкость		2	3
	7	Развитие двигательных качеств; сдача норматива - отжимание		2	3
	8	Развитие общей выносливости; сдача норматива - подтягивание/юноши		2	3
	9	Развитие двигательных качеств; сдача норматива - прыжок в длину с места		2	3
Самостоятельная работа обучающихся:					
Рефераты на темы: «Успехи российских волейболистов на международной арене»; «История волейбола».				9	
Раздел 8. Физическое совершенствование. Атлетическая гимнастика (юноши), шейпинг (девушки)				15	
Тема 8.1. Физическое совершенствование.	Практические занятия № 53-57			10	
	1	Общеразвивающие упражнения		2	1
	2	Специальные упражнения для определенных групп мышц		2	1
	3	Упражнения с собственным весом тела		2	1
	4	Строевые упражнения		2	1
	5	Упражнения с отягощением		2	1
Самостоятельная работа обучающихся:				5	
Рефераты на темы: «История настольного тенниса».					
Раздел 9. Спортивные игры				39	
Тема 9.1. Баскетбол	Практические занятия № 58-70			26	
	1	Основные правила в баскетболе.		2	1
	2	Техника владением мячом		2	1
	3	Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками; одной рукой		2	1
	4	Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча		2	1

	5	Учебная игра	2	3
	6	Совершенствование техники владения мячом	2	1
	7	Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	2	1
	8	Передачи мяча.	2	1
	9	Ведение мяча.	2	1
	10	Техника штрафных бросков.	2	1
	11	Тактика игры в защите и нападении.	2	1
	12	Основы методов судейства и тактики игры.	2	1
	13	Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	2	1
Самостоятельная работа обучающихся:			13	
Рефераты на темы: «История баскетбола».				
Тема 9.2. Волейбол	Практические занятия № 71-80		20	
	1	Совершенствование техники приема и передачи мяча	2	1
	2	Совершенствование техники подачи мяча. Блокирование	2	1
	3	Специальные упражнения для развития координации и прыгучести	2	1
	4	Совершенствование техники нападающего удара	2	1
	5	Учебная игра	2	3
	6	Стойки игрока и перемещения	2	1
	7	Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками	2	1
	8	Нижняя прямая и боковая подача	2	1
	9	Верхняя прямая подача	2	1
	10	Тактика игры в защите и нападении.	2	1
Самостоятельная работа обучающихся:			10	
Рефераты на темы: «Гигиена»; «Двигательный режим».				
Тема 9.3. Настольный теннис	Практические занятия № 81-84		8	
	1	Техника выполнения подачи и осуществления приема мяча	2	1
	2	Техника владения мячом	2	1
	3	Вращение, подрезка, накат	2	1
	4	Учебная игра	2	3
Самостоятельная работа обучающихся:			4	
Рефераты на темы: «Закаливание организма»; «История экстремального спорта».				
Тема 9.4. Дартс	Практические занятия № 85-86		3	
	1	Специальные упражнения для развития координации и точности	2	1
	2	Учебная игра	1	1
Самостоятельная работа обучающихся:			1	
Реферат на тему «История игры «Дартс».				

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона, тренажерного зала, которые должны удовлетворять требованиям Государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 1178—02).

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (в перспективе);

Спортивный зал и спортивная площадка оснащены типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований ОПОП к уровню подготовки выпускников ГБПОУ «ГТТС».

Особую роль в этом отношении играет создание технических условий для использования компьютерных и информационно-коммуникативных средств обучения.

Материально-техническое оснащение учебного процесса по дисциплине «Физическая культура»

1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Учебник по физической культуре	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.2	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Комплекты разно уровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.3	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
1.4	Методические издания по физической культуре для преподавателей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»

2. Демонстрационные печатные пособия

2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	На учебных стендах.
2.2	Плакаты методические	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	На учебных стендах.

3. Экранно-звуковые пособия (входят в материально-техническое оснащение образовательного учреждения)

3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Для проведения теоретических занятий
3.2	Аудиозаписи	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников

4. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

4.1	Стенка гимнастическая	
4.2	Козел гимнастический	
4.3	Конь гимнастический	
4.4	Перекладина гимнастическая	
4.5	Брусья гимнастические параллельные	
4.6	Мост гимнастический подкидной	
4.7	Скамейка гимнастическая жесткая	

4.8	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	
4.9	Стойка для штанги	
4.10	Штанги тренировочные	
4.11	Гантели наборные	
4.12	Маты гимнастические	
4.13	Скакалка гимнастическая	
4.14	Палка гимнастическая	
4.15	Обруч гимнастический	
4.16	Флажки разметочные на опоре	
4.17	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	
4.18	Мячи баскетбольные	
4.19	Сетка волейбольная	
4.20	Мячи волейбольные	
4.21	Мячи футбольные	
4.22	Насос для накачивания мячей	
4.23	Аптечка медицинская	
5. Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой	С раздевалками для юношей и девушек, туалетами
5.2	Зоны рекреации	Для проведения динамических пауз (перемен)
5.3	Кабинет преподавателя	Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды

5.4	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи, контейнеры
6. Стадион (площадка)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	
6.2	Сектор для прыжков в длину	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	
6.4	Площадка игровая баскетбольная	
6.5	Площадка игровая волейбольная	

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. А. Б. Муллер «Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования» - Москва: Издательство Юрайт, 2019 г.
2. Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский «Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования» - Москва: Издательство Юрайт, 2018 г.
3. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий «Физическая культура: учебник» - Москва: Кнорус, 2017 г.

Дополнительные источники:

4. А.А. Бишаева, В.Н. Зимин «Физическое воспитание и валеология»: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
5. Н.В. Решетников «Физическая культура» — М., 2002.
6. В.Ю. Волков «Физическая культура: Печатная версия электронного учебника» В.Ю. Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
7. В.И. Ильинич «Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений «/ В.И. Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
8. Н.Г. Лутченко «Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие» / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.:СПбГТУ, 1999.
9. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.

10. В.С. Родиченко и др. «Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях» / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.
11. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
12. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
13. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
14. Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
15. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
16. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2006.

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. www.infosport.ru

3.3 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИПЛИНЫ

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

Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся в начале обучения.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, и аэробной гимнастики;	практические занятия; индивидуальные задания; внеаудиторная самостоятельная работа
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	

<p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные ФГОС по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p>	<p>Выполнение контрольных тестов и зачётных нормативов.</p>
<p>проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</p>	
<p>знать:</p>	
<p>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p>	
<p>способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p>	
<p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	