	МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования **«Ухтинский государственный технический университет»**	СК УГТУ 60/05 - 2016
	Индустриальный институт (среднего профессионального образования)	
	Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины	

УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по учебной работе

Э. З. Ягубов
«31» августа 2016 г.
МП

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина **Физическая культура**

Индекс дисциплины **БД.09**

Специальности
21.02.02 Бурение нефтяных и газовых скважин
21.02.03 Сооружение и эксплуатация газонефтепроводов и газонефтехранилищ
13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)
15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям)

По программе:	базовая	Форма обучения:	очная
Курс:	1	Семестр:	1, 2
Теоретическое обучение:	12 час.	Экзамен:	-
Практические и лабораторные занятия:	105 час.	Дифф. зачёт:	2 сем.
Самостоятельная работа:	59 час.	Зачёт:	-
Всего:	176 час.	Другие формы контроля:	1 сем.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5
3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 10
4. ВИДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ 14
5. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ 15
6. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 17
7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ 20
8. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ И СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ 22

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **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

Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов,

самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

Основу программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

Программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

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

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование 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 и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной

доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

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

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

Для организации учебно-тренировочных занятий обучающихся первого курса учреждений СПО в программу кроме обязательных видов спорта (легкая атлетика, лыжи, спортивные игры) дополнительно включены нетрадиционные виды спорта (атлетическая гимнастика , стретчинг).

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Введение

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

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

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

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

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Техника безопасности на занятиях ФК. Анкетирование студентов. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

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.

Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта.

Правила игры в баскетбол, жесты судей .

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

Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Индивидуальный подбор инвентаря. .Оказание первой медицинской помощи . при: переломах, ожогах, отравлениях, ушибах, высоком и низком давлении, тепловом и солнечной ударе

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

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым (специальность) предъявляет повышенные требования. Тестирование теоретико-методических знаний в области ФК.. Правила игры в волейбол , жесты судей.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Учебно-методическая

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

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

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

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

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

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

6.Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
7. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Учебно-тренировочная

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта.

1. Легкая атлетика.

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

Бег на короткие дистанции: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью.

Кроссовая подготовка: длительный бег в равномерном темпе на дистанцию -500 м ,
2000 м (девушки) и 1000м; 3000 м (юноши),

Эстафетный бег Передача и приём эстафетной палочки в беге, эстафетный бег., специально- беговые, прыжковые упражнения , бег из различных исходных положений. бег 30м.

Метание гранаты -упражнения для овладения техникой разбега при метании гранаты, метании теннисного мяча. Метание гранаты на дальность: весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);

Прыжок в длину с места и с разбега. Прыжковые упражнения, прыжки в длину с 7-9 шагов разбега, подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.

Силовая подготовка -подтягивание , поднимание туловища из положения лёжа руки за головой ,сгибание рук в упоре (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу),

Профессионально-прикладная подготовка Прыжки через скакалку, эстафеты, преодоление полосы препятствий , подвижные игры ,бег по пересечённой местности ,упражнения на развитие внимания, координации движений, ловкости ,составление и проведение комплексов ОРУ.

Тестирование физической подготовленности учащихся.

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.

Баскетбол

Техника перемещений: Стойки, перемещения и остановки .Бег, повернувшись лицом и спиной вперёд, бег приставными шагами, бег с изменением направления, рывки .Остановка в два шага, остановка прыжком. Перемещение в защитной стойке: вперёд,

назад, вправо, влево .Повороты: вперёд, назад .Повороты на месте после ведения и передачи, перемещения в нападении с защитником (рывки, обманные движения, бег с изменением направления и скорости), перемещения в защите Рывки, обманные движения, бег с изменением направления и скорости, перемещения в защите

Ведение мяча: Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой).Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения .Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с последующей остановкой

Ловля и передачи мяча: Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении. Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы).Ловля и передача мяча с отскоком от пола .Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой).

Бросок мяча в движении:

Штрафной бросок:

Броски одной и двумя руками: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху. Бросок в прыжке с места, после ведения, Бросок в прыжке с места, после ловли мяча.

Техника овладения мячом: Жонглирование мячом: на месте, в движении ,двумя мячами . Вырывание мяча ,выбивание мяча (при ведении) ,перехват мяча (при передаче) ,накрывание при броске

Техника нападения: Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва. Передай мяч и выходи. Игра 2х2,3х3.4Х4.

Техника защиты: Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва. Групповые действия: Игра 2х2,3х3.4Х4.. Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты, зонная система защиты

Подвижные игры. Эстафеты: Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему», «Подвижная цель» , «Мяч- водящему» , «Поймай мяч» , «За мячом» , «Обгони мяч» , «10 передач» ,эстафеты с элементами баскетбола.

Учебно-тренировочные игры: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя учебная игра.

Правила игры в баскетбол, судейство, жесты судей:

Волейбол

Техника перемещений: стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры

Передачи мяча : Передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие) .Передачи мяча двумя руками сверху после перемещения вперёд, назад, в стороны

Прием мяча : прием мяча снизу двумя руками , прием мяча сверху двумя руками ,прием мяча отраженного сеткой. Приём мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа .Приём мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны. Приём мяча после подачи

Подачи мяча : Нижняя прямая .Верхняя прямая.

Атакующие удары: Прямой нападающий удар(по ходу),нападающий удар с переводом вправо (влево).

Блокирование атакующих ударов: Одиночное блокирование .Групповое блокирование (вдвоем ,втроем). Страховка при блокировании.

Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении.

Тактика игры в защите: Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в защите.

Подвижные игры и эстафеты. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности. «Передачи в движении», «Свеча», «Поймай и передай», «Вызов номеров», «Мяч в стенку»

Учебно-тренировочная игра: учебно-тренировочная игра с заданием. Двусторонняя учебная игра.

Правила игры в волейбол, судейство, жесты судей.

Футбол (для юношей и девушек)

Передачи и остановки мяча: Передачи продольные, диагональные. Угловой удар .Вбрасывание мяча. Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью)

Игра вратаря и удары по воротам: Ловля мяча катящегося снизу, сверху ,отбивание кулаком, в падении .Удары по подброшенному мячу, по не подброшенному мячу.

Тактическая подготовка: Открывание, отвлечение соперника ,быстрое нападение ,перехват ,отбор мяча.

Учебно-тренировочная игра: Подвижные игры ,эстафеты, игра «Квадрат». Правила игры в футбол, судейство, жесты судей. Учебно-тренировочные игры с заданием. Учебно-тренировочная игра.

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.

Техника лыжных ходов : Одновременные: бесшажный , одношажный , двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности.. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 1 км, 2 км (девушки), до 3 км ,5 км (юноши).

Техника спусков, подъемов. торможения: Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.

Контрольные нормативы (для юношей, девушек): Прохождение дистанции 1км., 3 км.5 км.

Виды спорта по выбору:

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

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями. 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). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

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

Специальные упражнения :упражнения на развитие силы ,гибкости, прыгучести.

Общеразвивающие упражнения: общеразвивающие упражнения с предметами (скакалками, набивными мячами, гантелями, обручам, гимнастическими мячами) ,общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке ,скамейке.

Развитие силовых качеств: Упражнения с гантелями, гирями. Упражнения с преодолением собственного веса(отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса). Статические упражнения.

Комплексное развитие мышц: упражнения для мышц плечевого пояса ,упражнения для мышц спины с отягощением, мышц рук, ног и ягодиц. Поднимание ног в угол ,поднимание туловища в сед из положения лежа руки за головой. Силовые упражнения в парах .Круговая тренировка Растяжка.

Акробатические упражнения : группировка сидя, лёжа на спине, группировка в приседе ,перекат назад – вперёд ,кувырки вперёд, назад ,стойка на лопатках ,гимнастический «мостик» из положения лежа ,стойка на голове.

Игры и эстафеты: игры и эстафеты развивающие физические способности.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

	Наименование разделов и тем	Максима-льная нагрузка	Аудито-рные часы	Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа
1	**Раздел 1. 1.1Теоретическая подготовка студентов в области ФК**	**3**	**2**	**2**		**1**
	Раздел 2. Легкая атлетика	**15**	**10**		**10**	**5**
2	Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	3	2		2	1
3	Тема 2.2. Кроссовый и эстафетный бег	3	2		2	1
4	Тема 2.3. Прыжок в длину с места и с разбега	3	2		2	1
5	Тема 2.4. Профессионально-прикладная подготовка	3	2		2	1
6	Тема 2.5 Метание гранаты	3	2		2	1
	Раздел 3 Баскетбол	**39**	**26**		**26**	**13**
7	Тема 3.1. Техника перемещений	3	2		2	1
8	Тема 3.2. Ведение мяча	3	2		2	1
9	Тема 3.3. Ловля и передачи мяча	3	2		2	1
10	Тема 3.4 Бросок мяча в движении	3	2		2	1
11	Тема 3.5 Штрафной бросок	3	2		2	1
12	Тема 3.6 Броски одной рукой (дальние, средние, ближние)	3	2		2	1
13	Тема 3.7. Техника овладения мячом (выбивание, вырывание, накрывание мяча)	3	2		2	1

14	Тема 3.8. Техника нападения (быстрый прорыв)	3	2		2	1
15	Тема 3.9. Техника нападения (передай мяч и выходи)	3	2		2	1
16	Тема 3.10. Техника защиты (система личной защиты)	3	2		2	1
17	Тема 3.11. Техника защиты (система зонной защиты)	3	2		2	1
18	Тема 3.12. Подвижные игры. Эстафеты	3	2		2	1
19	Тема 3.13. Учебно-тренировочные игры	3	2		2	1
20	**Раздел 1 Тема 1.2. Теоретическая подготовка студентов (правила игры, жесты судей, судейство в баскетболе)**	**3**	**2**	**2**		**1**
	Раздел 4. Атлетическая гимнастика (юноши ,девушки)	**14**	**9**		**9**	**5**
21	Тема 4.1 Специальные упражнения (сила, гибкость, прыгучесть)	3	2		2	1
22	Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения с предметами	3	2		2	1
23	Тема 4.3. Акробатические Упражнения	3	2		2	1
24	Тема 4.4. Игры и эстафеты, развивающие физические способности	3	2		2	1
25	Тема 4.5. Контрольные	2	1		1	1

	нормативы (для юношей, девушек)					
26	**Раздел 1. Тема 1.3 Теоретическая подготовка студентов (значение гимнастических упражнений в формировании правильной осанки)**	**3**	**2**	**2**		**1**
27	**Раздел 1 Тема 1.4 Теоретическая подготовка студентов в области ФК(оказание первой доврачебной помощи)**	**3**	**2**	**2**		**1**
	Раздел 5. Лыжная подготовка	**27**	**18**		**18**	**9**
28	Тема 5.1 Техника лыжных ходов (одновременные)	3	2		2	1
29	Тема 5.2 Техника лыжных ходов (бесшажный, одношажный)	3	2		2	1
30	Тема 5.3 Техника лыжных ходов (попеременный)	3	2		2	1
31	Тема 5.4 Техника лыжных ходов (коньковый)	3	2		2	1
32	Тема 5.5 Передвижение по пересеченной местности. (1км, 2 км)	3	2		2	1
33	Тема 5.6 Техника спусков, подъемов.	3	2		2	1
34	Тема 5.7 Техника торможения	3	2		2	1
35	Тема 5.8. Зачетный урок	3	2		2	1

	(спуски, подъемы, торможения)					
36	Тема 5.9 Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	3	2		2	1
	Раздел 6. Волейбол	**36**	**24**		**24**	**12**
37	Тема 6.1 Техника перемещений	3	2		2	1
38	Тема 6.2 Передача мяча сверху двумя руками	3	2		2	1
39	Тема 6.3 Передача мяча сверху двумя руками в прыжке	3	2		2	1
40	Тема 6.4. Прием мяча снизу двумя руками	3	2		2	1
41	Тема 6.5. Прием мяча сверху двумя руками, отраженного сеткой	3	2		2	1
42	Тема 6.6 Подача мяча	3	2		2	1
43	Тема 6.7 Атакующие удары	3	2		2	1
44	Тема 6.8. Блокирование атакующих ударов	3	2		2	1
45	Тема 6.9. Тактика игры в нападении	3	2		2	1
46	Тема 6.10 Тактика игры в защите	3	2		2	1
47	Тема 6.11. Подвижные игры и эстафеты	3	2		2	1
48	Тема 6.12. Учебно-тренировочная игра	3	2		2	1
49	**Раздел 1 Тема 1.5 Теоретическая подготовка студентов (правила игры, жесты судей, судейство в**	**3**	**2**	**2**		**1**

	волейболе)					
	Раздел 7. Футбол	**12**	**8**	**-**	**8**	**4**
50	Тема 7.1. Передачи и остановки мяча	3	2		2	1
51	Тема 7.2. Игра вратаря и удары по воротам	3	2		2	1
52	Тема 7.3. Тактическая подготовка	3	2		2	1
53	Тема 7.4. Учебно-тренировочная игра	3	2		2	1
	Раздел 2. Легкая атлетика	**15**	**10**		**10**	**5**
54	Тема 2.6 Бег с изменением направления с преодолением простых препятствий	3	2		2	1
55	Тема 2.7 Упражнения на развития внимания, координации движений, ловкости.	3	2		2	1
56	Тема 2.8 Упражнения на развития скоростно-силовых качеств	3	2		2	1
57	Тема 2.9 Контрольные нормативы	3	2		2	1
58	Тема 2.10 Контрольные нормативы	3	2		2	1
59	**Раздел 1 Тема 1.6. Дефиренцированный зачет**	**3**	**2**	**2**		**1**
	ИТОГО	**176**	**105**	**12**	**117**	**59**

3. ВИДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Раздел : «Теоретическая подготовка студентов в области ФК».

Защита доклада, реферата и сообщения, защита презентаций

2. Раздел : «Легкая атлетика».

Устные сообщения и доклады по темам: «Виды бега», «Виды ходьбы», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество», «Комплексы силовых упражнений», «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания».

Презентации на темы: «Олимпийские виды спорта (по выбору)», «Олимпийские игры во время ВОВ», «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину», «Комплексы упражнений для развития гибкости», «Комплексы упражнений для развития быстроты», «Комплексы упражнений для развития силовых качеств».

3. Раздел: «Баскетбол».

Устные сообщения и доклады по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».

Презентации на темы: «Техника ведения и передачи мяча», «Техника броска с разных дистанций», «Тактические действия игроков в защите», «Тактические действия игроков в нападении».

4. Раздел: «Атлетическая гимнастика».

Устные сообщения и доклады по темам: «История тяжелой атлетики», «Правила соревнований по армреслингу» , «Тяжелая атлетика – Олимпийский вид спорта», «Бодибилдинг».

Презентации на темы: «упражнения на все группы мышц», «Упражнения с гантелями», «Упражнения с гирями», «Упражнения со скакалкой», «Упражнения на гимнастической стенке».

5. Раздел: «Лыжная подготовка».

Устные сообщения и доклады по темам: «История лыжного спорта», «Лыжный спорт – Олимпийский вид спорта», «Основные ходы лыжного спорта».

Презентации на темы: «Техника лыжных ходов», «Техника спусков, подъемов и поворотов», «Олимпийские чемпионы РК по зимним видам спорта».

6. Раздел: «Волейбол».

Устные сообщения и доклады по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».

Презентации на темы: «Техника приема мяча», «Техника подачи мяча», «Тактические действия игроков», «Блокирование и нападающий удар».

7. Раздел: «Футбол».

Устные сообщения и доклады по темам: «История игры», «Футбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».

Презентации на темы: «Техника приема мяча», «Техника подачи мяча», «Жонглирование с мячом», «Угловой удар».

.

5. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися 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;

и 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).

6. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Теоретическая часть	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся 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)
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
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
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
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
Учебно-методические занятия	**Практическая часть** Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основные функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
Учебно-тренировочные занятия 1. Легкая атлетика.	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4´100 м, 4´400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов
2. Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях
3. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки);

	выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболева- ний (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 производствен- ной гимнастики
4. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, вообра- жения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации

7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

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

Оценка уровня физических способностей обучающихся

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	5,1-4,8	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
		17	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
2 Координа-ционные	Челночный бег 3х10, с	16	7,3	8,0-7,7	8,2	8,4	9,3-8,7	9,7
		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	195-210	180	210	170-190	160
		17	240	205-220	190	210	170-190	160
4 Выносли-вость	6-минутный бег, м	16	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900
		17	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900
5 Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15	9-12	5	20	12-14	7
		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	8-9	4	18	13-15	6
		17	12	9-10	4	18	13-15	6

Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5

5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3х10 м, (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3х10 м, (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

8. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ И СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

Литература

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358
2. Кайнова, Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 208 с. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=416123

Для реализация программы дисциплины требуется наличие спортивного и тренажерного залов со спортивным оборудованием и инвентарем.

Оборудование спортивного зала:

Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, корзины, сетки, ворота, стойки, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, лыжный инвентарь.

Оборудование тренажерного зала:

Оборудование для силовых упражнений, тренажеры.