

	МИНОБНАУКИ 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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина **Физическая культура**
 Индекс дисциплины **БД.04**
 Специальности
15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям)
08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений
08.02.04 Водоснабжение и водоотведение
23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта
23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)
35.02.02 Технология лесозаготовок
35.02.03 Технология деревообработки
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение

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 ППССЗ (СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

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

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

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

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

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

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

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

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

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

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки 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, 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-тренировочные занятия

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

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.

2. 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, 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).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

Бросок мяча: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места .Бросок одной рукой сверху. Штрафной бросок. 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 и техника защиты Техника нападения: Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва. Игра 2х2,3х3.4Х4. Техники 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. Учебно-тренировочные игры: 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 с заданием. Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.

Волейбол

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

Техника игры в нападении: Передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие). Передачи мяча двумя руками сверху после перемещения вперед, назад, в стороны. Верхняя, нижняя, прямая подачи. Нападающий удар

Техника игры в защите: Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа. Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперед, назад, в стороны. Приём мяча после подачи. Блокирование. Подвижные игры.

Учебно-тренировочная игра: Групповые и командно- тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра с заданием. Учебно-тренировочная 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.

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

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

4. 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.

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

Комплексное развитие мышц: ОРУ. Упражнения для брюшного пресса ,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, перекал назад – вперёд ,кувырки вперёд, назад ,стойка на лопатках ,гимнастический «мостик» из положения лежа ,стойка на голове.

3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	№ занятия	Количество часов		Самостоятельные занятия
		Теоретические занятия	Практические занятия	
Раздел 1. Теоретическая часть				
1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студентов СПО	1	2		
Раздел 2. Практическая часть				
2.1. Легкая атлетика			16	8
2.1.1. Техника бега на короткие дистанции.	2		2	1
2.1.2. Бег на средние дистанции	3		2	1
2.1.3. Эстафетный бег. Низкий старт	4		2	1
2.1.4 Сдача зачетного норматива	5		2	
2.1.5 Длительный бег. Развитие общей выносливости.	6		2	2
2.1.6 Развитие скоростной выносливости	7		2	1
2.1.7. Совершенствование техники бега на различные дистанции.	8		2	2
2.1.8. Сдача зачетного норматива .	9		2	
1.2. Теория. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	10	2		
2.2. Гимнастика.			8	8
2.2.1. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Комплексы упражнений для утренней оздоровительной гимнастики.	11		2	2
2.2.2..Общеразвивающие	12			

упражнения. Комплекс силовой гимнастики.			2	2
2.2.3..Силовые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах.	13		2	2
2.2.4. Комплекс корригирующей гимнастики. Упражнения для развития гибкости.	14		2	2
1.3. Теория. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	15	2		
2.3. Спортивные игры . Волейбол.			20	10
2.3.1. Обучение технике верхней передачи мяча.	16		2	1
2.3.2. Обучение технике верхней передачи мяча в парах.	17		2	1
2.3.3. Сдача зачетного норматива	18		2	
2.3.4. Обучение технике нижней передачи мяча .	19		2	1
2.3.5. Обучение технике передачи мяча в тройках и четверках.	20		2	2
2.3.6. Обучение верхней прямой подаче.	21		2	1
2.3.3. Сдача зачетного норматива	22		2	
2.3.7.Обучение технике и тактике игры.	23		2	2
2.2.8. Совершенствование техники и тактики игры	24		2	2
2.3.9.Сдача зачетных нормативов.	25		2	
1.4. Теория. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	26	2		
2.4. Лыжная подготовка			30	17
2.4.1.Обучение технике переменного двухшажного хода.	27		2	1
2.4.2. Обучение технике одновременных ходов.	28		2	1
2.4.3. Совершенствование техники лыжных ходов.	29		2	2
2.4.4. Сдача зачетных нормативов	30		2	

2.4.5. Обучение технике спусков.	31		2	1
2.4.6. Обучение технике подъемов.	32		2	1
2.4.7. Совершенствование техники подъемов и спусков.	33		2	2
2.4.8. Сдача зачетных нормативов.	34		2	
2.4.9. Развитие общей выносливости. Равномерное передвижение.	35		2	2
1.5. Теория. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	36	2		
2.4.10. Развитие специальной и скоростной выносливости. Передвижение с ускорениями.	37		2	1
2.4.11. Техника и тактика прохождения дистанции в условиях различного рельефа.	38		2	2
2.4.12. Сдача зачетных нормативов.	39		2	
2.4.13. Совершенствование общей и скоростной выносливости.	40		2	2
2.4.14. Совершенствование техники и тактики прохождения дистанции.	41		2	2
2.4.15. Сдача зачетных нормативов.	42		2	
1.6. Теория. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	43	2		
2.5. Спортивные игры. Баскетбол.			20	10
2.5.1. Обучение технике передачи и ловли мяча.	44		2	1
2.5.2. Обучение технике ведения мяча.	45		2	1
2.5.3. Совершенствование техники владения мячом.	46		2	2
2.5.4. Сдача зачетных нормативов.	47		2	
2.5.5. Обучение технике бросков.	48		2	1
2.5.6. Совершенствование техники бросков (из-под кольца, штрафные броски. с	49		2	2

различных дистанций, 3х очковые броски.)				
2.5.7 Сдача зачетных нормативов.	50		2	
2.5.8. Правила игры. Техника и тактика игры в защите и нападении.	51		2	1
2.5.9. Совершенствование техники и тактики игры.	52		2	2
2.5.10. Сдача зачетных нормативов.	53		2	
2.1..Легкая атлетика			11	6
2.1.9.. Техника прыжков в длину с места	54		2	1
2.1.10. Сдача зачетного норматива.	55		2	
2.1.11. Обучение технике метания гранаты	56		2	1
2.1.12.Совершенствование техники метания гранаты.	57		2	2
2.1.13.Кроссовая подготовка. Бег на выносливость.	58		2	2
2.1.14. Сдача зачетных нормативов.	59		1	
Всего	59	12	105	59

4. ВИДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 гириями», «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 ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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).

6. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Теоретическая часть	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
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
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья,

	двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
Учебно-методические занятия	<p>Практическая часть</p> <p>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.</p> <p>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</p>
Учебно-тренировочные занятия 1. Легкая атлетика.	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
2. Лыжная подготовка	<p>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</p>
3. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки);</p>

	<p>выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
4. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>

7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

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

Оценка уровня физических способностей студентов

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 Координационные	Челночный бег 3x10, 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 Выносливость	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 3x10 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 3x10 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 реализации 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.