

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**  
**Краевое государственное бюджетное**  
**профессиональное образовательное учреждение**  
**«Дивногорский гидроэнергетический техникум имени А.Е. Бочкина»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Общеобразовательной учебной дисциплины**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности:**

**13.02.04 Гидроэлектроэнергетические установки**

**Дивногорск, 2019г.**

Рассмотрена и одобрена  
на заседании комиссии  
общеобразовательного, социально-  
экономического и математического цикла  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.  
Председатель комиссии  
\_\_\_\_\_ А.Ю.Василенко

УТВЕРЖДАЮ:  
Заместитель директора  
по учебной работе  
\_\_\_\_\_ Боровенко Е.А.  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. 13.02.04 Гидроэлектроэнергетические установки

Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 375 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»

Составитель: Ефимова Т.О., преподаватель

## Содержание

	стр.
1. Пояснительная записка .....	4
2. Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура» ...	4
3. Место учебной дисциплины в учебном плане .....	5
4. Результаты освоения учебной дисциплины.....	5
5. Содержание учебной дисциплины.....	6
6. Тематическое планирование .....	8
7. Характеристика основных видов учебной деятельности студентов .....	15
8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение .....	17
программы учебного предмета. Современные образовательные технологии	
9. Рекомендуемая литература .....	18
10. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины .....	19
10. Изменения и дополнения в рабочую программу.....	20

## 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 основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена 13.02.04 Гидроэлектроэнергетические установки.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовке рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

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

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни и безопасного образа жизни;
- соблюдение индивидуального режима питания и сна. Воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других;
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. Владение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями слушателей;
- 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.

## 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности слушателей, 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 слушателей посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;

- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

**Первая** содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья слушателей и воспитание бережного к нему отношения.

Через свое предметное содержание она нацеливает слушателей на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

**Вторая** содержательная линия соотносится с интересами слушателей в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности слушателей.

**Третья** содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса слушателей к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

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

#### **Теоретическая и практическая часть.**

**Теоретическая часть** направлена на формирование у слушателей мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание слушателями 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 слушателей установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья.

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

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

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма слушателей. Для организации учебно-тренировочных занятий слушателей по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая) гимнастика.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности слушателя.

### **3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебный предмет «Физическая культура» является дисциплиной общеобразовательного цикла.

### **4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования 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 физической 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).

**Содержание дисциплины ориентировано на формирование общих компетенций (ОК):**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

## **5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Теоретическая часть**

#### **Введение**

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке слушателей. 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 (лекции).

#### **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.

## **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. 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 слушателей.

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

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

#### **Учебно-тренировочные занятия**

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья слушателей, 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) без учета времени. 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. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). 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 падением 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.

### **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.

## **6.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

При реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования по специальностям СПО:

**Максимальная учебная нагрузка** студентов составляет – **117 часов**, из них:

**Аудиторная (обязательная) нагрузка** студентов – **117 часов**

### 6.1. Объём учебной дисциплины виды учебной работы

Индекс	Наименование циклов, разделов, учебной дисциплины, профессиональных модулей, МДК. Практик	Формы промежуточной аттестации	Учебная нагрузка (час.)						Распределение обязательной нагрузки по курсам и семестрам (час. в семестр)							
			Максимальная	Самостоятельная работа	Всего занятий	Обязательная аудиторная			1курс							
						лекций	практ. занятий	курсовой проект	1	2						
									сем. 16 нед.	сем. 23 нед.						
7	8	9	10	11												
ОУП. 06	Физическая культура	-/ДЗ	117		117		117		48	69						

## 6.2. Тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие №1</b> Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни	2	2
	<b>Практическое занятие №2</b> Выполнение комплексов дыхательных упражнений	2	2
	<b>Практическое занятие №3</b> Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия Выполнение контрольных нормативов	2	2
<b>Раздел 2.</b>	<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		
<b>Тема 2.1.</b> Общая физическая подготовка	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>12</b>	
	<b>Практические занятия №4</b> Выполнение силовых упражнений на различные группы мышц круговым методом	2	2
	<b>Практические занятия №5</b> Выполнение различных беговых, прыжковых упражнений, разной интенсивности	2	2
	<b>Практические занятия №6</b> Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, в парах, с предметами: скакалка, обруч, гимнастическая палка, набивные мячи	2	2
	<b>Практические занятия №7</b> Подвижные игры с различной интенсивности.	2	2
	<b>Практические занятия №8</b> Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладина)	2	2

	<b>Практические занятия №9</b> Подвижные и спортивные игры различной интенсивности Выполнение контрольных нормативов	2	2
<b>Тема 2.2.</b> Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	
	<b>Практическое занятие:№10</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции (спринт)	2	2
	<b>Практическое занятие:№11</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги	2	2
	<b>Практическое занятие:№12</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги	2	2
	<b>Практическое занятие:№13</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции (500м.*1000м.)	2	2
	<b>Практическое занятие:№14</b> Совершенствование техники кроссового бега (2000м.*3000м.)	2	2
	<b>Практическое занятие:№15</b> Совершенствование техники метаний (мяч для метаний, граната 500гр. 700гр.) Выполнение контрольных нормативов	2	2
	<b>Практическое занятие:№16</b> Совершенствование техники эстафетного бега: передача эстафетной палочки, финиширование	2	2
	<b>Практическое занятие:№17</b> Совершенствование техники эстафетного бега: передача эстафетной палочки, финиширование	2	2
	<b>Практическое занятие:№18</b> Совершенствование техники бега по пересеченной местности.	2	2
	<b>Практическое занятие:№19</b> Совершенствование техники метания мяча в цель	2	2
<b>Практическое занятие:№20</b> Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	2	2	
<b>Практическое занятие:№21</b> Совершенствование техники бега с препятствиями Выполнение контрольных нормативов	2	2	
<b>Тема 2.3.</b> Спортивные игры	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>	
	<b>Практическое занятие:№22</b> Совершенствование техники, стоек и перемещений в волейболе. Правила соревнований	2	2

	<b>Практическое занятие:№23</b> Совершенствование техники приема, передачи мяча различными способами	2	2
	<b>Практическое занятие:№24</b> Совершенствование техники подачи мяча различными способами	2	2
	<b>Практическое занятие:№25</b> Совершенствование тактики игры в волейболе	2	2
	<b>Практическое занятие:№26</b> Совершенствование техники блока и перевода мяча скидкой.	2	2
	<b>Практическое занятие:№27</b> Совершенствование техники нападающих ударов.	2	2
	<b>Практическое занятие:№28</b> Совершенствование тактики игры по зонам.	2	2
	<b>Практическое занятие:№29</b> Игра по упрощенным правилам	2	2
	<b>Практическое занятие:№30</b> Совершенствование техники, стоек и перемещений в баскетболе. Правила соревнований	2	2
	<b>Практическое занятие:№31</b> Совершенствование техники владения мячом (ведение, передача мяча)	2	2
	<b>Практическое занятие:№32</b> Совершенствование техники бросков мяча в кольцо с места и в движении	2	2
	<b>Практическое занятие:№33</b> Совершенствование тактики игры в баскетболе	2	2
	<b>Практическое занятие:№34</b> Совершенствование игры в нападении и защите	2	
	<b>Практическое занятие:№35</b> Совершенствование техники и тактики подвижных игр (Русская лапта, квадрат)	2	2
	<b>Практическое занятие:№36</b> Совершенствование техники и тактики подвижных игр (Русская лапта, квадрат) Выполнение контрольных нормативов	2	2
<b>Тема 2.4</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материал</b>	<b>22</b>	
	<b>Практическое занятие:№40</b> Подбор лыжного инвентаря Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	2	2
	<b>Практическое занятие:№41</b> Совершенствование техники одновременных ходов, спусков и подъемов	2	2

	<b>Практическое занятие:№42</b> Совершенствование техники поворотов на лыжах и торможения	2	2
	<b>Практическое занятие:№43</b> Совершенствование техники конькового лыжного хода	2	2
	<b>Практическое занятие:№44</b> Совершенствование техники конькового лыжного хода	2	2
	<b>Практическое занятие:№45</b> Совершенствование техники одновременно безшажного хода	2	2
	<b>Практическое занятие:№46</b> Совершенствование техники одновременно одношажного хода	2	2
	<b>Практическое занятие:№47</b> Совершенствование техники переходов и спусков	2	2
	<b>Практическое занятие:№48</b> Прохождения трассы на короткие дистанции старт, финиширования	2	2
	<b>Практическое занятие:№49</b> Выполнение контрольных нормативов: прохождение дистанции 3000м. 5000м. с учетом времени	2	2
	<b>Практическое занятие:№50</b> Выполнение контрольных нормативов: Техника лыжных ходов	2	2
<b>Тема 2.5</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	
Спортивная гимнастика, элементы акробатики	<b>Практическое занятие:№51</b> Техника безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой Совершенствование техники стоек, кувырков	2	2
	<b>Практическое занятие:№52</b> Опорный прыжок через гимнастического «коня», «козла»	2	2
	<b>Практическое занятие:№53</b> Опорный прыжок через гимнастического «коня», «козла»	2	2
	<b>Практическое занятие:№54</b> Упражнения на гимнастическом конате	2	2
	<b>Практическое занятие:№55</b> Совершенствование техники упражнений на гимнастических снарядах: перекладина, брусья	2	2
	<b>Практическое занятие:№56</b> Совершенствование техники упражнений на гимнастической скамейке, канате	2	2

	<b>Практическое занятие:№57</b> Выполнение контрольных нормативов и комбинаций	2	2
<b>Тема 2.6</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9</b>	
	Терминология гимнастических упражнений. Виды гимнастики. Силовые упражнения. Кувырки Упражнения на турнике и брусках.	2	2
	<b>Практическое занятие:№58</b> Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). Принцип подбора и составление комплексов упражнений УГГ. Кувырки.	2	2
	<b>Практическое занятие:№59</b> Строевые приемы и передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Упражнения на турнике и брусках	2	2
	<b>Практическое занятие:№60</b> Упражнения на турнике и брусках	2	2
	<b>Практическое занятие:№61</b> Атлетическая гимнастика	1	2
	<b>Дифференцированный зачет</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>117</b>	



## 7. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
1	2
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
<b>Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке слушателей</b>	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновать 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)
<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	Демонстрация мотивации и стремление к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятия для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
<b>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекции в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
<b>Психофизические основы учебного и производственного труда средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психической подготовленности. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; аутотренинга для повышения работоспособности
<b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	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.
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
<b>Учебно-методические занятия</b>	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приёмами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности.</p>
<b>Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100м, эстафетный бег 4100м, 4400м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000м(девушки) и 3000м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом &lt;&lt; согнув ноги&gt;&gt; ; прыжки в высоту способами:&lt;&lt; прогнувшись &gt;&gt;, перешагивания, &lt;&lt; ножницы&gt;&gt; , перекидной. Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.</p>
<b>Лыжная подготовка</b>	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременный. Преодоление подъёмов 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: распределение сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции 3 км ( девушки ) и 5 км (юноши). Знания правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказать первую помощь при травмах и обморожениях.</p>
<b>Гимнастика</b>	<p>Основы техники общеразвивающих упражнений, упражнение в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнение с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, внимание, висов и упоров, упражнений и гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>
<b>Спортивные игры</b>	<p>Знание основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствований ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p>

<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья ( в динамике ); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности.
---	---

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

### ***Оборудование и инвентарь спортивного зала:***

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

## 9. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

### Основные источники:

1. Физическая культура. [Текст]: Учебник для СПО/ под ред. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаев. — 15-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2015.- 176с.

2. Ю.Н. Аллаянов, И.А. Письменский Физическая культура 3-изд. Учебник для СПО-М.:Юрайт 2016. [ebs@urait.ru](mailto:ebs@urait.ru) [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

### Дополнительные источники:

1. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2014.-88 с.

2. Бишаева А.А. Физическая культура. [Текст]: Учебник для СПО-8-е изд., стер.- М.: Академия, 2015.- 304с.

3. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО. М.:Юрайт 2016. [ebs@urait.ru](mailto:ebs@urait.ru) [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

4. [yto-normy.ru](http://yto-normy.ru) ГТО –нормы

Комплекс ГТО как основа физического воспитания

5. [akvobr.ru](http://akvobr.ru)

### Интернет-ресурсы:

1. Спортивные новости – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>

2. Школа волейбола. – Режим доступа: <http://www.volleyball.ru>

3. Спортивные школы. – Режим доступа: <http://www.rules.sport-clubs.ru>

4. Правила игры. – Режим доступа: <http://www.pravilaigri.ucoz.ru>

## 10. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной(лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	-проведение ОРУ и контроль их выполнения -сдача контрольных нормативов
Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	-проверка доклада о самостоятельной работе -отчёт о выполнении внеаудиторной самостоятельной работы
Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	-лекция по ЛФК, с защитой реферата -наблюдение за выполнением практических занятий
Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	-сдача контрольных нормативов
Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.	-лекция по ТБ -защита реферата
Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	-участие в спортивных мероприятиях группы, колледжа, города, РБ -сообщения в форме доклада о проведенных мероприятиях..Наблюдение за практическим выполнением заданий.
Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	-дифференциальный зачёт по разделам: -Лёгкая атлетика -Волейбол -Баскетбол -Лыжная подготовка -Гимнастика -Участие в соревнованиях
<b>Знания</b>	
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	-защита презентаций -защита рефератов
Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физическими упражнениями различной направленности. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	-устный зачёт -сдача контрольных нормативов -контроль устных ответов -выполнение практических заданий -выполнение тестовых заданий -подготовка рефератов, сообщений, презентаций

Рассмотрена и одобрена  
на заседании комиссии  
общеобразовательного цикла  
по ППКРС  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г.  
Председатель комиссии  
\_\_\_\_\_ А.Ю. Василенко

УТВЕРЖДАЮ:  
Заместитель директора  
по учебной работе  
\_\_\_\_\_ Боровенко Е.А.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г.

### 10. ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Учебный год	Наименование раздела, темы	Вносимые изменения, дополнения	Кол-во часов	Обоснование изменений, дополнений