Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Худин Александр Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 28.01.2021 12:05:22
Уникальный программный ключ:
08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac5da143f415362ffaf0ee57e73fa19

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курский государственный университет»
**Колледж коммерции, технологий и сервиса**

УТВЕРЖДЕНО
протокол заседания
ученого совета от 07.04.2020г., № 8

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

Курск 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС СОО и примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)

Организация – разработчик: ФГБОУ ВПО «Курский государственный университет».

Разработчик:

Новоселов В. Н. – преподаватель колледжа коммерции, технологий и сервиса ФГБОУ ВО «Курский государственный университет».

**Содержание** стр.

**1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины** 3

**2. Структура и содержание учебной дисциплины** 9

**3. Условия реализации рабочей программ учебной дисциплины** 20

**4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины** 22

## 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»

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

Программа разработана с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з).

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 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.

## 1.2. Общая характеристика учебой дисциплины

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 личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

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 студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов 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 студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов 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 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-тренировочных занятий.

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

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 студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: подготовительное и специальное.

На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенство-

вание физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студены, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический материал, готовят рефераты.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ( ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ППССЗ СПО с получением среднего общего образования.

### 1.3. Место учебной дисциплины в учебном плане

Дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл учебного плана ППССЗ СПО на базе основного общего образования для специальности 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)

### 1.4. Личностные, метапредметные и предметные 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, 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).

**1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины**:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 177 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов;

- самостоятельной работы обучающегося 51 часа;

- консультации 8 часов

Программой предусмотрено одно вводное лекционное занятие, все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|---|
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **177** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **118** |
| в том числе: | |
| лабораторные работы - не предусмотрено | |
| практические занятия | **116** |
| контрольные работы – не предусмотрено | |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **51** |
| в том числе: | |
| 1.Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.<br>2.Консультации | **51**<br>**8** |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта | |

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

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | | 3 | 4 |
| **Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности** | | | **11** | |
| Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни | **Содержание** | | 2 | |
| | Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. | | | 1 |
| | **Практические занятия** | | 6 | |
| | 1 | Выполнение комплексов дыхательных упражнений.<br>Выполнение комплексов утренней гимнастики.<br>Выполнение комплексов упражнений для глаз. | | |
| | 2 | Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.<br>Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.<br>Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.<br>Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 3 | Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.<br>Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. | | |
| | **Самостоятельная работа** | | **3** | |
| | Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. | | | |
| **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | | | **166** | |
| Тема 2.1.Общая физическая подготовка | **Содержание** | | | |
| | Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. | | | 1 |
| | **Практические занятия** | | 6 | |
| | Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности. | | | |
| | **Самостоятельная работа** | | **3** | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. | | | |
| Тема 2.2.Лёгкая атлетика | **Содержание** | | | |
| | Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Прыжки в длину. | | | 1 |
| | **Практические занятия по лёгкой атлетике** | | 44 | |
| | 1 | На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. | | |
| | 2 | На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:<br>-воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой;<br>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой;<br>-воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой;<br>-воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. | | |
| | 3 | Техника бега на короткие дистанции | | |
| | 4 | Техника бега на средние дистанции | | |
| | 5 | Техника бега надлинные дистанции | | |
| | 6 | Техника бега по прямой и виражу | | |
| | 7 | Техника бега по пересечённой местности | | |
| | 8 | Техника эстафетного бега | | |
| | 9 | Прыжки в длину | | |
| | **Самостоятельная работа** | | **18**[1] | |
| | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. | | | |
| Тема 2.3. Спортивные игры | **Содержание** | | | |
| | 1 | **Баскетбол**<br>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с | | 1 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. | | |
| | 2 | **Волейбол**<br>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. | | |
| | **Практические занятия** | | 44 | |
| | 1 | На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры, сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. | | |
| | 2 | На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:<br>-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми;<br>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми;<br>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми;<br>-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. | | |
| | 3 | В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. После изучение техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм. | | |
| | 4 | Баскетбол<br>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 5 | Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. | | |
| | 6 | Волейбол<br>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. | | |
| | 7 | Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. | | |
| | **Самостоятельная работа** | | **20[2]** | |
| | Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. | | | |
| Тема 2.5. Лыжная подготовка | **Содержание** | | | |
| | Лыжная подготовка. (В случае отсутствия снега, может быть заменена кроссовой подготовкой). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши). Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. | | | 1 |
| | **Практические занятия** | | 16 | |
| | 1 | На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта, сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. | | |
| | 2 | На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта:<br>-воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта;<br>- воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта;<br>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта;<br>- воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта. | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта. | | |
| | 3 | Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход | | |
| | 4 | Попеременные лыжные ходы | | |
| | 5 | Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности | | |
| | 6 | Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте | | |
| | **Самостоятельная работа** | | **7[3]** | |
| | Катание на лыжах в свободное время. | | | |
| | | **Всего:** | **177** | |

1- в т.ч. 4 часа консультаций
2- в т.ч. 2 часа консультаций
3- в т.ч. 2 часа консультаций

## 2.3. Характеристика основных видов учебной деятельности студентов.

| **Содержание обучения** | **Характеристика основных видов 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.<br>Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.<br>Знание оздоровительных систем физического воспитания.<br>Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| 1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.<br>Знание форм и содержания физических упражнений.<br>Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.<br>Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены |
| 2.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.<br>Внесение коррекций в содержание занятий физическими<br>упражнениями и спортом по результатам показателей контроля |
| 3. Психофизиологические осно- | Знание требований, которые предъявляет |

| | |
|---|---|
| вы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.<br>Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.<br>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.<br>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.<br>Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.<br>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.<br>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования |
| **Практическая часть** | |
| Учебно-методические занятия | Демонстрация установки на психическое и физическое<br>здоровье.<br>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.<br>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.<br>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной по- |

| | |
|---|---|
| | мощи.<br>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.<br>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.<br>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.<br>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности |
| Учебно-тренировочные занятия | |
| 1. Легкая атлетика.<br>Кроссовая подготовка | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4 *400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки)<br>и 3 000 м (юноши).<br>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;<br>сдача контрольных нормативов |
| 2. Лыжная подготовка | Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.<br>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.<br>Сдача на оценку техники лыжных ходов.<br>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.<br>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).<br>Знание правил соревнований, техники |

| | |
|---|---|
| | безопасности при занятиях лыжным спортом.<br>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях |
| 3. Спортивные игры | Освоение основных игровых элементов.<br>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.<br>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.<br>Развитие личностно-коммуникативных качеств.<br>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.<br>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.<br>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.<br>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.<br>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации |
| Внеаудиторная самостоятельная работа | Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.<br>Участие в соревнованиях.<br>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.<br>Соблюдение техники безопасности |

## 3. Условия реализации учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- стол для настольного тенниса- 4 шт;
- мяч баскетбольный – 6 шт;
- мяч волейбольный – 10 шт;
- мяч футбольный – 5 шт;
- ракетка для настольного тенниса – 10 шт;
- сетка волейбольная – 2 шт;
- маты гимнастические – 8 шт;
- скамейки гимнастические – 4 шт;
- щит баскетбольный – 4 шт;
- скакалки – 30 шт;
- лыжи – 10 пар;
- палки лыжные – 10 пар;
- ботинки лыжные – 10 пар.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Физическая культура - Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование).

— ISBN 978-5-534-02309-1. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9.

2. Физическая культура: учебник / коллектив авторов; под ред. М.Я.Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2019. - 424 с.

3. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.- Электрон текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2020. 161 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/8625.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.

4. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонова О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2019.— 94 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11361.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.

**Дополнительные источники:**

1. Теория и организация адаптивной физической культуры: учеб. пособие для СПО/Т.П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 188с. – (Серия: Профессиональное образование).

2. Никитушкин В.Г Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учеб. пособие для СПО/В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева, - 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 217 с. – Серия: Профессиональное образование.

3. Германова Г.Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учеб. пособие для СПО/Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 461 с. - (Серия: Профессиональное образование).

4. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для СПО/под ред. А.Е. Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 338 с. - Серия: Профессиональное образование.

**Интернет ресурсы**

1. www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).

3. www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

## 4. 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 рефератов.

| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
|---|---|
| **Знания:**<br>- роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни. | Оценка практических заданий по работе с информацией.<br>Оценка ведения календаря самонаблюдения.<br>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. |
| **Умения:**<br>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.<br>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. | Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;<br>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.<br>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование).<br>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.<br>Оценка выполнения студентом функций судьи.<br>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.<br>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.<br>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.<br>Дифференцированный зачёт. |