**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

Тайшет, 2016 г.

Программа предназначена для профессиональных образовательных организаций, реализующих образовательную программу СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования для профессий cреднего профессионального образования подготовки квалифицированных рабочих, служащих технического профиля: **23.01.07 – Машинист крана (крановщик)**

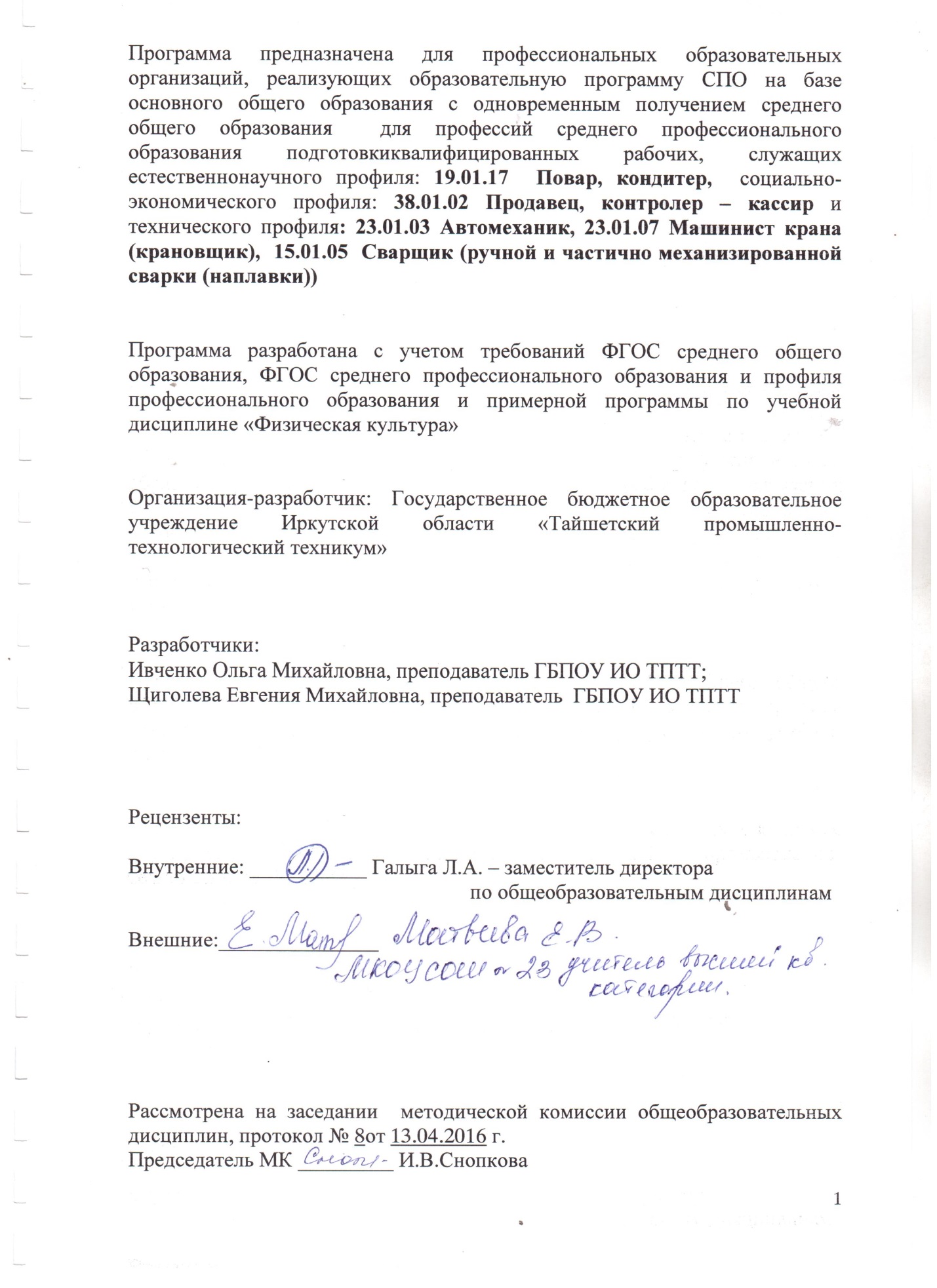
Программа разработана с учетом требований ФКГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования и профиля профессионального образования и примерной программы по учебной дисциплине «Физическая культура»

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Тайшетский промышленно-технологический техникум»

Разработчики:

Ивченко О.М., преподаватель ГБПОУ ИО ТПТТ

Щиголева Е.М. преподаватель ГБПОУ ИО ТПТТ



Рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии общеобразовательных дисциплин, протокол № 8 от 13.04.2016 г.

Председатель МК **Снимок** И.В.Снопкова

Рецензия на программу учебной дисциплины

«Физическая культура»

разработанную преподавателем ГБПОУ ИО ТПТТ

Щиголевой Евгенией Михайловной, Ивченкой Ольгой Михайловной

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования и примерной программы по учебной дисциплине, для профессий среднего профессионального образования по направлению подготовки квалифицированных рабочих, служащих технического профиля: 23.01.07 – Машинист крана (крановщик)

Программа является частью образовательной программы по профессии СПО по направлению подготовки квалифицированных рабочих, служащих технического профиля.

Программа учебной дисциплины содержит:

-пояснительную записку

-общую характеристику учебной дисциплины,

-определение места учебной дисциплины в учебном плане,

-результаты освоения учебной дисциплины,

-тематический план и содержание учебной дисциплины,

-определение формы контроля по завершении курса,

-характеристику основных видов деятельности студентов,

-обеспечение программы учебной дисциплины,

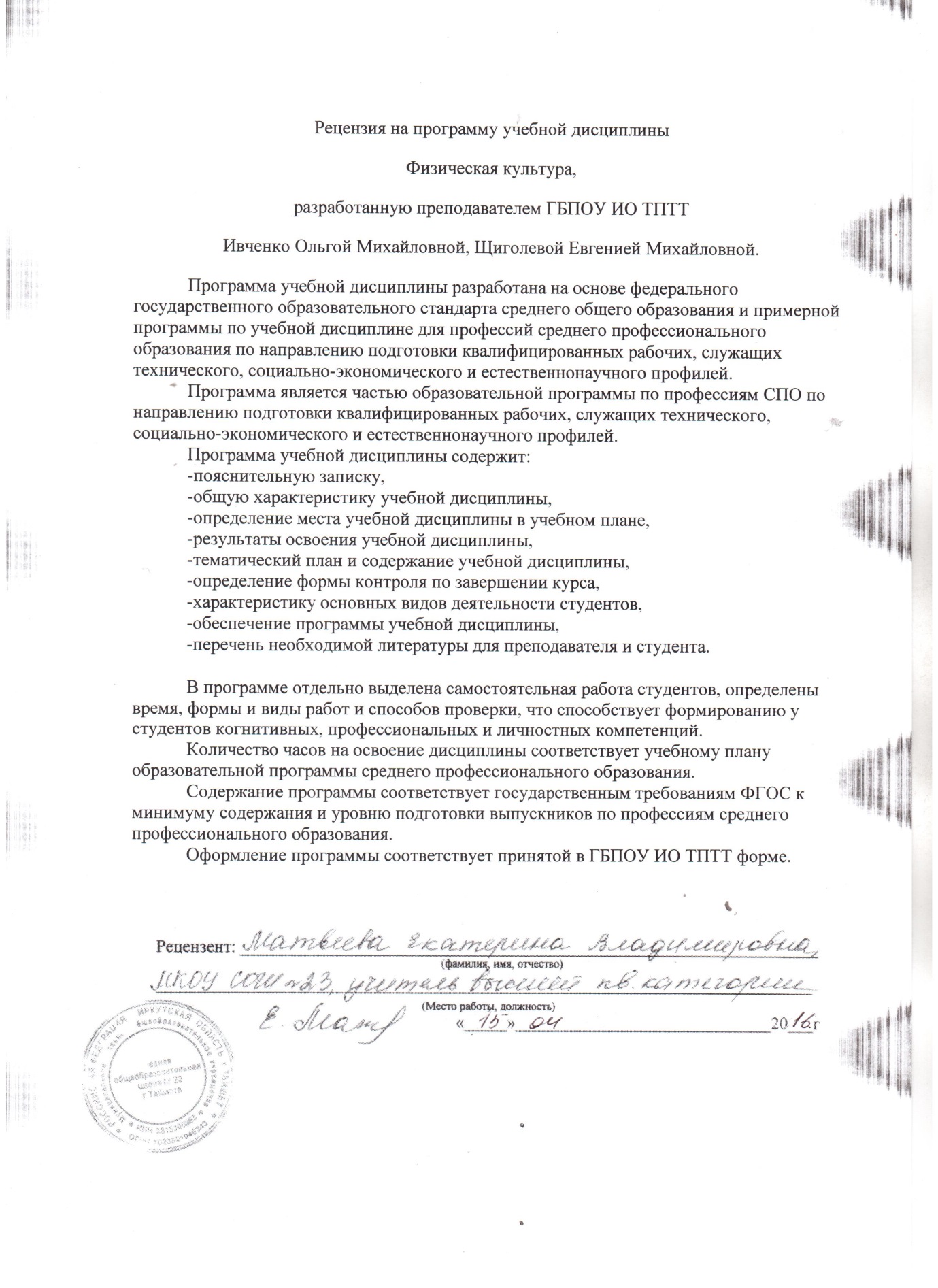
-перечень необходимой литературы для преподавателя и студента.

В программе выделена самостоятельная работа студентов, определены время, формы и виды работ и способов проверки, что способствует формированию у студентов когнитивных, профессиональных и личностных компетенций.

Количество часов на освоение дисциплины соответствует учебному плану образовательной программы среднего профессионального образования.

Содержание программы соответствует государственным требованиям ФКГОС к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по профессиям среднего профессионального образования.

Оформление программы соответствует принятой в ГБПОУ ИО ТПТТ форме.



**СОДЕРЖАНИЕ**

**1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 4**

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 6**

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ«ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА» 15**

# 4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ освоения УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 17

**I. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1.1 Область применения программы**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в Государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении Иркутской области «Тайшетский промышленно – технологический техникум» (далее ГБПОУ ИО ТПТТ),реализующем образовательную программу среднего общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих, служащих естественнонаучного профиля **23.01.07 – Машинист крана (крановщик)**

**1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла ОП СПО

**1.3 Цели и задачи учебной дисциплины**

**-** 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.

**1.4 Требования к результатам освоения учебной дисциплины**

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» студенты должны:

знать/понимать:

**-**влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

**-**способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

**-** правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

**-** выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

**-** выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

**-**проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

**-** преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

**-** выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

**-** осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**-** выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**-**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

**-** повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

**-** подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

**-** организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

**-** активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен освоить следующие **общие компетенции**

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

ОК 2. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 3. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 4. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 5. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 6. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 7. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

**1.5 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

Согласно «Рекомендациям по реализации образовательной программы среднего общего образования в ГБПОУ ИО ТПТТв соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007 № 03-1180) физическая культура осваивается как базовый учебный предмет в учреждениях среднего профессионального образования (далее — СПО) независимо от профиля профессионального образования— в объеме 130 часа: обязательная аудиторная учебная нагрузка 86 час, самостоятельная работа студентов 44 часов.

**II.СТРУКТУРАИ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной нагрузки**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Виды учебной работы*** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **130** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **86** |
| В том числе: |  |
| практические занятия | 84 |
| теоретические занятия | 2 |
| **Самостоятельная работастудента** | **44** |
| В том числе: |  |
| Написание рефератов  Написание сообщений  Индивидуальные практические занятия | 9  1  34 |
| **Зачет (учебный)** | 1 |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** |  |

**Тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | *Наименования темы* | *Количество часов* |
| Раздел I | **Теоретическая часть** | **2** |
|  | 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | 1 |
|  | 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | 1 |
| Раздел II | **Практическая часть** | **84** |
|  | Тема 1. Легкая атлетика | 20 |
| Тема 2. Гимнастика (ППФП) | 14 |
| Тема 3. Волейбол | 20 |
| Тема 4. Баскетбол | 16 |
| Тема 5. Футбол | 14 |
| **Всего** | | **86** |

**2.2. Тематический план учебной дисциплины «Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа учащихся** | | | **Объем часов** | **Вид урока** | **Форма контроля** | **Уровень освоения** |
| ***1*** | ***2*** | | | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** |
| **Раздел 1.**  Научно-методические основы формирования физической культуры личности | **Содержание учебного материала** | | | **2** |  |  |  |
| 1 | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов СПО. | | 1 | Изучение нового материала – лекция | Фронтальный опрос, индивидуальный опрос | 2 |
| 2 | Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | | 1 | Изучение нового материала – лекция | Фронтальный опрос, индивидуальный опрос | 2 |
| **Самостоятельная работа:** | | | **4** |  |  |  |
| 1-4 | Реферат «Физическая культура в СПО» | | 4 |  | Защита реферата |  |
| **Раздел 2.**  Учебно – практи-ческие основы формирования физической куль-туры личности | **Содержание учебного материала** | | |  |  |  |  |
| **2.1 Легкая атлетика.**  **Кроссовая подготовка** | **Содержание учебного материала** | | | **20** |  |  |  |
| 3 | Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Техника бега по пересеченной местности | | 2 | Изучение нового материала | Текущий | 2 |
| 4 | Бег 500 м - девушки, 1000м -юноши | | 2 | Комбинированный | Учебные нормативы |  |
| 5 | Техника бега на короткие дистанции | | 2 | Комбинированный | Текущий | 2 |
| 6 | Бег на дистанции 60-100 м | | 2 | Комбинированный | Учебные нормативы | 2 |
| 7 | Правила соревнований по кроссу | | 2 | Комплексный | Текущий | 2 |
| 8 | Бег на результат. Тест К.Купера 12 минутный бег | | 2 | Зачетный | Учебные нормативы | 2 |
| 9 | Эстафеты. Техника эстафетного бега в целом | | 2 | Комбинированный | Текущий | 2 |
| 10 | Передача эстафеты с различной скоростью. Контроль | | 2 | Зачетный | Учебные нормативы | 2 |
| 11 | Оценка техники и прыжок на результат в длину | | 1 | Комплексный | Текущий | 2 |
| 12 | Челночный бег. Контроль | | 1 | Зачетный | Учебные нормативы | 2 |
| 13 | Совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель | | 1 | Комплексный | Текущий | 2 |
| 14 | Метания мяча в вертикальную цель - контроль | | 1 | Зачетный | Учебные нормативы | 2 |
| **Самостоятельная работа:** | | | **7** |  |  |  |
| 5-8 | Написание реферата на тему: «Прыжки в длину с разбега» | | 4 |  | Защита реферата |  |
| 9 | Написание сообщения на тему: «Техника бега по пересеченной местности» | | 1 |  | Защита реферата |  |
| 10-11 | Самостоятельные занятия бегом | | 2 |  | Заполнение дневника самоконтроля |  |
| **2.2 Гимнастика** | **Содержание учебного материала** | | | **15** |  |  |  |
| 15 | Техника безопасности при проведении занятий гимнастикой. Строевые упражнения | | 1 | Изучение нового материала | Текущий | 2 |
| 16 | Построение и перестроения | | 1 | Комбинированный | Текущий | 2 |
| 17 | Передвижения | | 1 | Комбинированный | Текущий | 2 |
| 18 | Размыкания и смыкания | | 1 | Комбинированный | Текущий | 2 |
| 19 | Кувырки вперед и назад | | 1 | Комбинированный | Текущий | 2 |
| 20 | Длинный кувырок | | 1 | Комбинированный | Текущий | 2 |
| 21 | Кувырок с прыжка с фазой полета до опоры руками. | | 1 | Комбинированный | Текущий | 2 |
| 22 | Совершенствование техники выполнения кувырков | | 1 | Комбинированный | Текущий | 2 |
| 23 | Стойка на лопатках | | 1 | Комбинированный | Текущий | 2 |
| 24 | Стойка на руках | | 1 | Комбинированный | Текущий | 2 |
| 25 | Стойка на голове | | 1 | Комбинированный | Текущий | 2 |
| 26 | Переворот вперед с опорой головой и руками | | 1 | Комбинированный | Текущий | 2 |
| 27 | Совершенствование техники выполнения стоек и переворотов | | 1 | Комбинированный | Текущий | 2 |
| 28 | Подъем туловища. Контроль  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Контроль | | 1 | Зачетный | Учебные нормативы | 2 |
|  |  | Зачетный | Учебные нормативы |  |
| **Самостоятельная работа:** | | | **8** |  |  |  |
| 12-13 | Выполнение комплексов утренней гимнастики. | | 2 |  | Заполнение дневника самоконтроля |  |
| 14-15 | Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений без предметов | | 2 |  | Заполнение дневника самоконтроля |  |
| 16-17 | Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки | | 2 |  | Заполнение дневника самоконтроля |  |
| 18-19 | Выполнений комплексов дыхательных упражнений | | 2 |  | Заполнение дневника самоконтроля |  |
| **2.3 Волейбол** | **Содержание учебного материала** | | | **20** |  |  |  |
| 29 | ТБ. Упражнения с мячом в парах через сетку | | 1 | Комбинированный | Текущий | 2 |
| 30 | Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки | | 1 | Комбинированный | Текущий | 2 |
| 31 | Прием мяча снизу двумя руками от сетки (контроль) | | 1 | Комбинированный | Текущий | 2 |
| 32 | Передача мяча снизу двумя руками | | 1 | Комбинированный | Текущий | 2 |
| 33 | Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара | | 1 | Комбинированный | Текущий | 2 |
| 34 | Прием снизу двумя руками | | 1 | Комбинированный | Текущий | 2 |
| 35 | Упражнения в движении | | 1 | Комбинированный | Текущий | 2 |
| 36 | Упражнения с мячом в парах через сетку | | 1 | Комбинированный | Текущий | 2 |
| 37 | Игровые взаимодействия | | 1 | Комбинированный | Текущий | 2 |
| 38 | Групповые упражнения | | 1 | Совершенствования | Текущий | 2 |
| 39 | Одиночное блокирование | | 1 | Совершенствования | Текущий | 2 |
| 40 | Верхняя прямая подача | | 1 | Комбинированный | Текущий | 2 |
| 41 | Нижняя прямая подача | | 1 | Комбинированный | Текущий | 2 |
| 42 | Нападающий удар | | 1 | Комбинированный | Текущий | 2 |
| 43 | Нападающий удар с переводом | | 1 | Совершенствования | Текущий | 2 |
| 44 | Индивидуальные действия в нападении | | 1 | Совершенствования | Текущий | 2 |
| 45 | Индивидуальные действия в защите | | 1 | Совершенствования | Текущий | 2 |
| 46 | Групповые действия в нападении | | 1 | Совершенствования | Текущий | 2 |
| 47 | Групповые действия в защите | | 1 | Совершенствования | Текущий | 2 |
| 48 | Учебная игра (контроль) | | 1 | Зачетный | Оценка техники выполнения элементов | 2 |
| **Самостоятельная работа:** | | | **7** |  |  |  |
| 20-21 | Совершенствование техники верхних передач | | 2 |  | Заполнение дневника самоконтроля |  |
| 22-23 | Совершенствование техники нижних передач | | 2 |  | Заполнение дневника самоконтроля |  |
| 24-25 | Совершенствование техники нападающего удара | | 2 |  | Заполнение дневника самоконтроля |  |
| 26 | Совершенствование техники индивидуальных и групповых действий в защите | | 1 |  | Заполнение дневника самоконтроля |  |
| **2.4 Баскетбол** | **Содержание учебного материала** | | | **16** |  |  |  |
| 49 | ТБ. Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами | | 1 | Комбинированный | Текущий | 2 |
| 50 | Ведение мяча с различной высотой отскока | | 1 | Комбинированный | Текущий | 2 |
| 51 | Остановка двумя шагами и прыжком после ведения | | 1 | Комбинированный | Текущий | 2 |
| 52 | Ведение мяча с изменением направления и скорости | | 1 | Комбинированный | Текущий | 2 |
| 53 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника | | 1 | Комбинированный | Текущий | 2 |
| 54 | Вырывание и выбивание мяча | | 1 | Комбинированный | Текущий | 2 |
| 55 | Броски мяча в прыжке | | 1 | Комбинированный | Текущий | 2 |
| 56 | Броски мяча из различных исходных положений | | 1 | Комбинированный | Текущий | 2 |
| 57 | Броски мяча после ведения два шага | | 1 | Комбинированный | Текущий | 2 |
| 58 | Штрафной бросок одной рукой | | 1 | Комбинированный | Текущий | 2 |
| 59 | Перехват мяча | | 1 | Комбинированный | Текущий | 2 |
| 60 | Тактика свободного нападения | | 1 | Комбинированный | Текущий | 2 |
| 61 | Техника выполнения защитных действий | | 1 | Комбинированный | Текущий | 2 |
| 62 | Штрафной бросок одной рукой – контроль | |  | Зачетный | Оценка техники выполнения элементов | 2 |
| 63 | Изучение жестов судьи в баскетболе | | 1 | Комбинированный | Текущий | 2 |
| 64 | Учебная игра | | 1 | Зачетный | Оценка техники выполнения элементов | 2 |
| **Самостоятельная работа:** | | | **9** |  |  |  |
| 27-28 | Совершенствование техники броска мяча | | 2 |  | Заполнение дневника самоконтроля |  |
| 29-30 | Совершенствование техники броска мяча со штрафной линии | | 2 |  | Заполнение дневника самоконтроля |  |
| 31-32 | Совершенствование тактики свободного нападения | | 2 |  | Заполнение дневника самоконтроля |  |
| 33-34 | Совершенствование техники выполнения защитных действий | | 2 |  | Заполнение дневника самоконтроля |  |
| **2.5 Футбол** | **Содержание учебного материала** | | | **15** |  |  |  |
| 65 | Техника безопасности при игре в футбол. Быстрый бег с мячом | | 1 | Комбинированный | Текущий | 2 |
| 66 | Повороты с мячом и вытеснение игрока. Зачет | | 1 | Комбинированный | Текущий | 2 |
| 67 | Высокие мячи | | 1 | Комбинированный | Текущий | 2 |
| 68 | Удары с лета | | 1 | Контроля и оценки | Текущий | 2 |
| 69 | Владение мячом и отбор мяча | | 1 | Комбинированный | Текущий |  |
| 70 | Остановка высоколетящего мяча | | 1 | Совершенствования | Текущий | 2 |
| 71 | Обработка и передача мяча | | 1 | Совершенствования | Текущий | 2 |
| 72 | Контроль мяча с помощью ног | | 1 | Совершенствования | Текущий | 2 |
| 73 | Удары по мячу | | 1 | Совершенствования | Текущий | 2 |
| 74 | Дриблинг | | 1 | Совершенствования | Текущий | 2 |
|  | Игра в пас | |  |  |  |  |
| 75 | Действия в нападении  Вбрасывание мяча и розыгрыш угловых | | 1 | Комбинированный | Текущий | 2 |
|  |  |  |  |  |
| 76 | Действия в защите | | 1 | Комбинированный | Текущий | 2 |
| 77 | Учебная игра по правилам | |  |  |  |  |
| 78 | Дифференцированный зачет | | 1 | Зачетный | Оценка техники выполнения элементов | 2 |
| **Самостоятельная работа:** | | | **6** |  |  |  |
| 35-36 | | Совершенствование техники владения мячом | 2 |  | Защита реферата |  |
| 37-38 | | Совершенствование техники остановки мяча | 2 | Защита реферата |
| 39-40 | | Совершенствование техники обработки и передачи мяча | 2 | Защита реферата |
| **ВСЕГО ЧАСОВ** |  | |  | **86** |  |  |  |
| **ВСЕГО ЧАСОВ самостоятельной работы** |  | |  | **44** |  |  |  |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

***ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ***

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

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

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

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

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

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

3. Самоконтроль 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.

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

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

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Личная и социально-экономическая необходимость специальной 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 профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

***ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ***

*Учебно-методическая*

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 студентов.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

*Учебно-тренировочная*

**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 4х100 м, 4х400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

**Гимнастика**

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

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с 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.

**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.

**Волейбол**

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

**Баскетбол**

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

**Футбол**

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.

**III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**3.1 Требования к минимальному материально – техническому обеспечению**

Реализация программы учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличие универсального спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона с элементами полосы препятствий, спортивный инвентарь

|  |  |
| --- | --- |
| *Наименование материальных ценностей* | *Кол-во* |
| Мяч волейбольный | 25 |
| Мяч футбольный | 25 |
| Мяч баскетбольный | 25 |
| Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический | 5 |
| Гимнастический мостик | 2 |
| Сетка волейбольная | 1 |
| Вратарская форма | 2 |
| Теннисный стол | 2 |
| Гимнастическое бревно напольное | 1 |
| Гимнастическое бревно (жен.) | 1 |
| Гимнастическое бревно (муж.) | 1 |
| Гимнастический конь | 1 |
| Гимнастический козел | 1 |
| Скакалки | 25 |
| Баскетбольная форма | 10 |
| Волейбольная форма | 10 |
| Футбольная форма | 15 |
| Гимнастические маты | 8 |
| Ворота мини - футбольные | 2 |
| Шиты баскетбольные | 4 |
| Гимнастическая стенка | 5 |

3.2. **Электронные версии учебников по физической культуре:**

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений. – М.: 2014

СайгановаЕ.Г.Физическая культура. Самостоятельная работа :электронное учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : 2014

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ.ред. Г.В.Барчуковой. – М.: 2015

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред.проф. образования. – М.: 2015

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2014.

**Интернет ресурсы**

http://minstm.gov.ru –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

http://www.edu.ru – Федеральный портал «Российское образование»:

http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml –Национальная информационная

сеть «Спортивная Россия»

www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России

http://goup32441.narod.ru – Сайт: Учебно-методические пособия Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

# IV. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ освоения Дисциплины

# Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения студентами нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группыстудентов (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| *1* | *2* |
| **Умения:** |  |
| * выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; * выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; * проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; * преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; * выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; * осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; * выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. | Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения студентов.  Наблюдение за выполнением практических заданий  Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы  Проверка ведения дневника самоконтроля  Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях  Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| **Знания:** |  |
| * влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; * способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; * правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.  Выполнение практических заданий  Выполнение тестовых заданий  Выполнение практических и тестовых заданий |

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ**

(основной медицинской группы)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Физические**  **способности** | **Контрольное упражнение** | **Возраст (лет)** | **Оценка** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Скоростные | Бег  30 м, с | 16 | 4,4 и | 5,1–4,8 | 5,2 и ниже | 4,8 и | 5,9–5,3 | 6,1 и ниже |
| 17 | выше  4,3 | 5,0–4,7 | 5,2 | выше  4,8 | 5,9–5,3 | 6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3х10 м, с | 16 | 7,3 и | 8,0–7,7 | 8,2 и ниже | 8,4 и | 9,3–8,7 | 9,7 и ниже |
| 17 | выше  7,2 | 7,9–7,5 | 8,1 | выше  8,4 | 9,3–8,7 | 9,6 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 | 230 и | 195–210 | 180 и ниже | 210 и | 170–190 | 160 и ниже |
| 17 | выше  240 | 205–220 | 190 | выше  210 | 170–190 | 160 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный  бег, м | 16 | 1500 и | 1300–1400 | 1100 | 1300 и | 1050–1200 | 900 и ниже |
| 17 | выше  1500 | 1300–1400 | и ниже  1100 | выше  1300 | 1050–1200 | 900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положениястоя, см | 16 | 15 и | 9–12 | 5 и | 20 и | 12–14 | 7 и ниже |
| 17 | выше  15 | 9–12 | ниже  5 | выше  20 | 12–14 | 7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой пе-рекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки) | 16 | 11 и | 8–9 | 4 и | 18 и выше | 13–15 | 6 и ниже |
| 17 | выше  12 | 9–10 | ниже  4 | 18 | 13–15 | 6 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ**

(основной медицинской группы)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тесты** | **Оценка** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1 | Бег 3000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 2 | Бег на лыжах 5 км (мин, с) | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 3 | Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 5 | Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 6 | Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 8 | Координационный тест — челночный бег 3´10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 9 | Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 10 | Гимнастический комплекс упражнений:  – утренней гимнастики;  – производственной гимнастики;  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК**

(основной медицинской группы)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тесты** | **Оценка** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1 | Бег 2000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 2 | Бег на лыжах 3 км (мин, с) | 19.00 | 21,00 | б/вр |
| 3 | Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 4 | Приседание на одной ноге,  опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 5 | Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 6 | Координационный тест — челночный бег 3х10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 7 | Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 8 | Гимнастический комплекс упражнений:  – утренней гимнастики  – производственной гимнастики  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |