

Профессиональная образовательная организация — ассоциация
«Тульский техникум экономики, финансов и информатики»

Утверждаю
Директор техникума

/С.А. Харламова/

приказ № 1КК-29-06/20
«29» июня 2020 г



Рабочая программа учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА


для специальности Финансы

2020

Рассмотрена и одобрена на заседании
ПЦК естественно-научных и
социально-исторических дисциплин

протокол № 3 «25» июня 2020г.

Председатель

 _____ /Н.А.Чернопятова/

Рабочая программа учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

разработана в соответствии с примерной программой
учебной дисциплины «Физическая культура»
автор Бишаева А. А., ФГАУ «ФИРО» дата утверждения 23 июля 2015 г.

для специальностей социально - экономического профиля

Разработчик:

Камилавкина Елена Геннадьевна преподаватель ПОО А «ТТЭФИ»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
5. ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ (ДОКЛАДОВ) И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ	28

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена разработана в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования учетом требований ФГОС и получаемой профессии или специальности СПО. (Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259, с уточнениями ФГАУ «ФИРО» протокол № 3 от 25 мая 2017 года).

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) и профиля профессионального образования.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена (программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих):

Общеобразовательный цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Содержание программы учебной дисциплины «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.

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

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, инвалидов образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура» организуется с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий студентов в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии и (или) индивидуальной программой реабилитации ребенка-инвалида и инвалида.

Для обучающихся с ОВЗ и инвалидов устанавливается особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. При проведении занятий преподаватель обязан учитывать рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии или индивидуальной программы реабилитации инвалида (ребенка-инвалида), вид и тяжесть нарушений организма обучающегося.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов.

1.5 Изменения, внесенные в рабочую программу по сравнению с примерной программой по общеобразовательной дисциплине

Изменено количество часов в разделе: «Теоретическая часть» с 15 часов до 6 часов. Эти часы были перенесены на следующие темы: «Легкая атлетика» - 1 ч., «Лыжная подготовка» - 6 ч., «Гимнастика» - 2 ч.

Изменено количество часов в разделе: «Виды спорта по выбору» с 24 часов до 16 часов. Эти часы перенесены на темы: «Спортивные игры» - 4 ч. и «Контрольные занятия» - 4 ч.

В связи с отсутствием материальной базы часы, отведённые на тему «Плавание» - 10 ч. перенесены на «Контрольные занятия».

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретической учебной нагрузки	6
практические занятия	111
в том числе:	
контрольные занятия	14
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	

2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть.		6	
Тема 1.1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала	2	
	<p>1 Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 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 здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>		1
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: - подготовка рефератов; - работа с учебной литературой. Работа над индивидуальным проектом.</p>		
Тема 1.2.	Содержание учебного материала	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль.</p>	1	<p>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. 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.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: - подготовка рефератов; - работа с учебной литературой. Работа над индивидуальным проектом.</p>		1
<p>Тема 1.3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p>	1	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. 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.</p>	2	1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Самостоятельная работа обучающихся: - подготовка рефератов; - работа с учебной литературой. Работа над индивидуальным проектом.		
Раздел 2. Практическая часть.		10	
Тема 2.1. Учебно-методическая часть.	Содержание учебного материала	10	
	1 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.		2
	2 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		2
	3 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Физические упражнения для коррекции зрения. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.		2
	4 Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.		2
	5 Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).		2
	Самостоятельная работа обучающихся: - подготовка рефератов; - работа с учебной литературой. Работа над индивидуальным проектом.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 3. Учебно-тренировочная часть.			97	
Тема 3.1. Легкая атлетика. Спринтерская подготовка.	Содержание учебного материала		6	
	1	Развитие быстроты (бег на короткие дистанции, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м).		2
	2	Обучение техники выполнения положения низкого старта, стартового разгона и финиширования.		3
	3	Совершенствование техники выполнения положения низкого старта, стартового разгона и финиширования.	2	
	Контрольные занятия по теме: «Легкая атлетика»: - бег 100 м.		1	
Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение упражнений на развитие быстроты; - выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости. Работа над индивидуальным проектом.				
Тема 3.2. Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	Содержание учебного материала		4	
	1	Обучение техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».		3
	2	Совершенствование техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	2	
	Контрольные занятия по теме: «Легкая атлетика»: - техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».		1	
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение упражнений на развитие быстроты; - выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости; - выполнение упражнений на развитие силы; - выполнение упражнений на развитие прыгучести. Работа над индивидуальным проектом.			
Тема 3.3. Легкая атлетика. Метание	Содержание учебного материала		4	
	1	Обучение техники метания гранаты весом 500 г.		3
	2	Совершенствование техники метания гранаты.		2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
гранаты.	Контрольные занятия по теме: «Легкая атлетика»: - метание гранаты на результат.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение упражнений на развитие быстроты; - выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости; - выполнение упражнений на развитие силы. Работа над индивидуальным проектом.		
Тема 3.4. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	7	
	1 Обучение техники выполнения положения высокого старта. Развитие общей выносливости.		
	2 Совершенствование техники выполнения положения высокого старта.		
	3 Развитие специальной выносливости.		
	4 Развитие скоростной выносливости (бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег).		
	Контрольные занятия по теме: «Легкая атлетика»:		
Тема 3.5. Лыжная подготовка. Классические лыжные ходы.	Содержание учебного материала	14	
	1 Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	2 Обучение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.		
	3 Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.		
	4 Обучение техники передвижения на лыжах одновременными ходами (бесшажный, одновременный одношажный и одновременный двухшажный).		
	5 Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременными ходами.		
	6 Обучение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные и перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	7	Совершенствование техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	2
	8	Обучение техники преодоления подъемов и препятствий.		3
	9	Совершенствование техники преодоления подъемов и препятствий.		2
	10	Тактики в лыжных гонках (распределение сил, лидирование, обгон, финиширование). Правила соревнований по лыжным гонкам.		2
	Контрольные занятия по теме: «Лыжная подготовка»: - преодоление дистанции 3 км.			
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение упражнений на развитие выносливости; - выполнение упражнений на совершенствование техники лыжных ходов; - основные элементы тактики в лыжных гонках; - правила соревнований по лыжным гонкам. Работа над индивидуальным проектом.			
Тема 3.6. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения.	Содержание учебного материала		6	
	1	Обучение техники выполнения общеразвивающих упражнений, упражнений с мячом и обручем.		3
	2	Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, упражнений с мячом и обручем.		2
	3	Обучение техники выполнения упражнений с набивными мячами и гантелями.		3
	4	Совершенствование техники выполнения упражнений с набивными мячами и гантелями.		2
	5	Разучивание упражнений в паре с партнером.	3	
	Контрольные занятия по теме: «Гимнастика»: - техника выполнения общеразвивающих упражнений, упражнений с мячом и обручем; - техника выполнения упражнений в паре с партнером.		2	
Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение упражнений на развитие ловкости и координации движения; - выполнение упражнений на развитие прыгучести; - выполнение упражнения на развитие силы. Работа над индивидуальным проектом.				
Тема 3.7.	Содержание учебного материала		6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Гимнастика. Упражнения специального назначения.	1	Составление и написание комплексов упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений у гимнастической стенки, висы, упоры и упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений на внимание.		2
	2	Составление и написание комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.		2
	3	Составление и написание комплексов упражнений для коррекции зрения.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: - составление и написание комплексов ОРУ. Работа над индивидуальным проектом.			
Тема 3.8. Спортивные игры. Волейбол.	Содержание учебного материала		14	
	1	Техника безопасности игры. Обучение техники выполнения стойки и перемещений волейболиста.		
	2	Совершенствование техники выполнения стойки и перемещений волейболиста.		
	3	Обучение техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками.		
	4	Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками.		
	5	Обучение техники выполнения верхней прямой подачи.		
	6	Совершенствование техники выполнения верхней прямой подачи.		
	7	Обучение техники выполнения передачи мяча снизу двумя руками.		
	8	Совершенствование техники выполнения передачи мяча снизу двумя руками.		
	9	Обучение техники выполнения нападающего удара.		
	10	Совершенствование техники выполнения нападающего удара.		
	11	Обучение техники выполнения блокирования.		
	12	Совершенствование техники выполнения блокирования.		
	13	Тактика игры. Тактика нападающего удара. Тактика блокирования. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
Контрольные занятия по теме: «Волейбол»: - техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками; - техники выполнения верхней прямой подачи.		2		
Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение упражнений на развитие ловкости и координации движения; - выполнение упражнений на развитие прыгучести; - выполнение упражнения на развитие силы. Работа над индивидуальным проектом.				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Тема 3.9. Спортивные игры. Баскетбол.	Содержание учебного материала		10	
	1	Техника безопасности игры. Обучение техники выполнения передачи и ловли мяча двумя руками.		3
	2	Совершенствование техники выполнения передачи и ловли мяча двумя руками.		2
	3	Обучение техники выполнения бросков мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке).		3
	4	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке).		2
	5	Обучение техники приемов овладения мячом (вырывание и выбивание).		3
	6	Совершенствование техники приемов овладения мячом (вырывание и выбивание).		2
	7	Обучение техники защиты (перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание).		3
	8	Совершенствование техники защиты (перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание).		2
	9	Тактика игры. Правила игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		2
	Контрольные занятия по теме: «Баскетбол»: - техника выполнения передачи и ловли мяча двумя руками; - техника выполнения бросков мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке).		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение упражнений на развитие ловкости и координации движения; - выполнение упражнений на развитие прыгучести; - выполнение упражнения на развитие силы. Работа над индивидуальным проектом.			
Тема 3.10. Ритмическая гимнастика.	Содержание учебного материала		8	
	1	История возникновения ритмической гимнастики. Классификация форм и средств ритмической гимнастики. Последовательность выполнения общеразвивающих упражнений ритмической гимнастики.		2
	2	Упражнения для развития мышц шеи, рук и плечевого пояса.		2
	3	Упражнения для развития мышц туловища.		2
	4	Упражнения для развития мышц ног.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение упражнений на развитие силы. Работа над индивидуальным проектом.			
Тема 3.11. Спортивная аэробика.	Содержание учебного материала		8	
	1	Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Обучение техники выполнения элементов «акробатической комбинации» (спортивно-гимнастические и акробатические элементы).		3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	2	Совершенствование техники выполнения элементов «акробатической комбинации» (спортивно-гимнастические и акробатические элементы).		2
	3	Обучение техники выполнения дополнительных элементов: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток.		3
	4	Обучение техники выполнения обязательных элементов: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.		3
	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение упражнений на развитие гибкости и координации движений. Работа над индивидуальным проектом.			
	Всего:		117	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона, лыжной базы.

Оборудование спортивного зала № 1:

- гимнастическая скамья;
- настенная перекладина;
- комплект волейбольных, баскетбольных и медицинбольных мячей;
- комплект оборудования для занятий волейболом;
- комплект оборудования для занятий баскетболом.

Оборудование спортивного зала № 2:

- комплект оборудования для прыжков в высоту;
- комплект оборудования для занятий атлетической гимнастикой;
- комплект спортивного инвентаря для занятий акробатикой;
- комплект спортивного инвентаря для занятий настольным теннисом;
- гимнастическая скамья;
- гимнастическая стенка;
- навесные перекладины;
- комплект гимнастических скакалок и обручей;
- комплект спортивного инвентаря для занятий бадминтоном.

Лыжная база:

- комплект спортивного инвентаря для занятий лыжной подготовкой.

Технические средства обучения:

- компьютер (ноутбук) с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедиапроектор, экран со штативом
- обучающие видеофильмы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник /М.Я.Виленский, А.Г.Горшков.- М.:«КНОРУС», 2020. – 214 с.- (Среднее профессиональное образование)
2. Бишаева А.А., Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А.Бишаева. – 8-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 304 с.

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017.

3. Видякин М.В. Физкультура. 10 класс: поурочные планы (для занятий с юношами) / авт.-сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2016. – 127 с.
4. Видякин М.В., Виненко В.И. Физкультура. 11 класс: поурочные планы (для занятий с юношами) / авт.-сост. М.В. Видякин, В.И. Виненко. – Волгоград: Учитель, 2015. – 186 с.
5. Видякин М.В. Физкультура. 10 класс: поурочные планы (для занятий с девушками). 3-е изд., стереотип. / авт.-сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2016. – 127 с.
6. Видякин М.В., Виненко В.И. Физкультура. 11 класс: поурочные планы (для занятий с девушками) / авт.-сост. М.В. Видякин, В.И. Виненко. – Волгоград: Учитель, 2017. – 184 с.

Периодические издания (отечественные журналы):

«Спорт в школе»

Интернет-ресурсы:

1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://otherreferats.allbest.ru/sport/00011887_0.html, свободный. – Загл. с экрана.
2. Взаимосвязь общей культуры учащихся и их образа жизни. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2002n1/P19-23/HTM>, свободный. – Загл. с экрана.
3. Современное состояние здоровья молодежи. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.scoolpress.ku/metcab/show_razdel.php?SES_ID=3042&R_ID, свободный. – Загл. с экрана.
4. Личное отношение к здоровью как условие здорового образа жизни. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ruscenter.ru/258.html>, свободный. – Загл. с экрана.
5. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://med-lib.ru/referat/lfk/3.php>, свободный. – Загл. с экрана.
6. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://liftrabank.net/referat/234-priznaki-ustalosti-utomleniya-i-pereutomleniya-ix.html>, свободный. – Загл. с экрана.
7. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://revolution.allbest.ru/sport/00067264_0.html, свободный. – Загл. с экрана.
8. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, монограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://work->

s.tarefet.ru/90/100025/index.html,
свободный. – Загл. с экрана.

<http://dvo.sut.ru/libr/fizra/i162kras/5.htm>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИН

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)	Формируемые личностные, метапредметные и предметные результаты	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ			
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта.</p> <p>Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>Знание оздоровительных систем физического воспитания.</p> <p>Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>• личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> • готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; • сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному 	<p>- оценка выполнения реферата;</p> <p>- оценка защиты реферата (компьютерной презентации).</p>

<p>1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.</p>		<ul style="list-style-type: none">- оценка выполнения реферата;- оценка защиты реферата (компьютерной презентации);- оценка проведения разработанных упражнений в группе.
---	--	--	---

<p>2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</p>	<p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - оценка выполнения реферата; - оценка защиты реферата (компьютерной презентации); - оценка проведения разработанных упражнений в группе; - оценка ведения дневника самоконтроля. 	
<p>3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - оценка выполнения реферата; - оценка защиты реферата (компьютерной презентации).

<p>4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>		<ul style="list-style-type: none">- оценка выполнения реферата;- оценка защиты реферата (компьютерной презентации).
---	---	--	--

Учебно-тренировочные занятия		
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в высоту способом «перешагивания».</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений; - оценка результатов проведения обучающимися пульсового контроля; - оценка выполнения обучающимися учебных нормативов.
2. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.</p>	

<p>3. Гимнастика</p>	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - оценка проведения разработанных упражнений в группе; - наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений; - оценка результатов проведения обучающимися пульсового контроля; - оценка выполнения обучающимися учебных нормативов.
----------------------	--	--	--

<p>4. Спортивные игры</p>	<p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - оценка проведения разработанных упражнений в группе; - наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений; - оценка результатов проведения обучающимися пульсового контроля; - оценка участия обучающегося в тактических действиях команды; - наблюдение за обучающимся в ходе игры; - оценка выполнения обучающимися учебных нормативов; - оценка участия обучающихся в спортивных соревнованиях различного уровня.
<p>5. Ритмическая гимнастика</p>	<p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - оценка проведения разработанных упражнений в группе; - наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений; - оценка результатов проведения обучающимися пульсового контроля; - оценка выполнения обучающимися учебных нормативов.

<p>6. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</p>	<p>Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - оценка проведения разработанных упражнений в группе; - наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений; - оценка результатов проведения обучающимися пульсового контроля; - оценка выполнения обучающимися учебных нормативов.
<p>7. Спортивная аэробика</p>	<p>Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - оценка проведения разработанных упражнений в группе; - наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений; - оценка результатов проведения обучающимися пульсового контроля; - оценка выполнения обучающимися учебных нормативов.

5. ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ (ДОКЛАДОВ) И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

1. Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья.
2. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.
3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
4. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.
5. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.
6. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.
7. Рациональное питание и профессия.
8. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.
9. Влияние экологических факторов на здоровье человека.

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1—4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9—5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0—4,7	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	7,3 и выше	8,0—7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3—8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9—7,5	8,1	8,4	9,3—8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195—210	180 и ниже	210 и выше	170—190	160 и ниже
			17	205—220	190	210	170—190	160	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже
			17	1300—1400	1100	1300	1050—1200	900	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9—12	5 и ниже	20 и выше	12—14	7 и ниже
			17	15	9—12	5	20	12—14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8—9	4 и ниже	18 и выше	13—15	6 и ниже
			17	12	9—10	4	18	13—15	6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. 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 3×10 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

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления. Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа. Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).