

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области

«Камышловский гуманитарно-технологический техникум»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для специальности СПО

38.02.05 «Товароведение и экспертиза

качества потребительских товаров»

Форма обучения – очная

Срок обучения 2 года 10 месяцев

Уровень освоения: базовый

Камышлов, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров и программы учебной дисциплины для образовательных учреждений, реализующих образовательные программы СПО, рекомендованной ФГУ «Федеральный институт развития образования» в качестве примерной программы для использования образовательными учреждениями при разработке программы.

Составитель: Казанская В.И. – преподаватель Государственного автономного профессионального образовательного учреждения Свердловской области «Камышловский гуманитарно-технологический техникум».

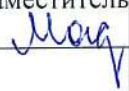
Рассмотрена на заседании предметной (цикловой) комиссии педагогических работников профессиональных дисциплин ГАПОУ СО «КГТТ»

Председатель  Е.В. Чудинова

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УПР
 Н.А. Польшева

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УМР
 Т.А. Мадыгина

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	4
2.	Объем учебного предмета и виды учебной работы.....	5
3.	Содержание и тематическое планирование учебной дисциплины.....	6
4.	Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины.....	13
5.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	15
6.	Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу	

Пояснительная записка

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины.

В результате освоения дисциплины обучающийся *должен уметь:*

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся *должен знать:*

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

Данная дисциплина направлена на формирование:

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

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

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

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

	Вид учебной работы	Объем в часах
	Объем образовательной программы учебного предмета	236
	Основное содержание	116
	в т. ч.:	
	теоретическое обучение	
	практические занятия	116
	Самостоятельная работа	120
	Промежуточная аттестация- дифференцированный зачет	2

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04 «Физическая культура»

3.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы и самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Код компетенций
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков				
Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	Практические занятия	12	2	ОК2, ОК 3
	Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Разучивание приемов страховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.	2		
	Измерение параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких.	2		
	Определение параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления).	4		
	Определение уровня физической подготовленности студентов: бег на 60 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.	4		
		12		
Самостоятельная работа студентов – еженедельные занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП				
Тема 1.2. Основы физической подготовки	Практические занятия	16	2	ОК6
	Составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.	2		
	Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.	2		
	Составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега.	4		
	Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиональной программы будущего специалиста. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.	4		
	Методика составления расписания дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности студента (не менее десяти часов). Разучивание и совершенствование выполнения	2		

		ния упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.)			
	6	Выполнение физических упражнений с использованием методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения.	2		
Самостоятельная работа студентов					
– еженедельные занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП					
Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками	Практические занятия				
	1	<i>Ходьба:</i> обычным шагом, строевым шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной стопах стоп, с опорой руками о колени, приставным и переменным шагом, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, пригнувшись, скрестным шагом вперед и в сторону, по заданной линии. Ходьба по пересеченной местности с палками. Ходьба на беговой дорожке. Ходьба спортивная.	6		
	2	<i>Бег:</i> обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия. Бег на беговой дорожке. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие и средние дистанции. Челночный бег 10 x 10 м. Эстафетный бег. Изучение различных программ бега.	6		
	3	<i>Кросс:</i> особенности, техника. Отработка техники группового старта и бега для девушек – 1 км, для юношей – 3 км. Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка техники бега в гору и бега при спуске. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий. Отработка техники переноса пострадавшего. Отработка техники переноса пострадавшего с преодолением препятствий.	6	2	
	4	<i>Лыжная подготовка:</i> выбор лыж, палок, снаряжения; посадка лыжника. Ходьба на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; скользящий шаг; переходы с хода на ход; способы подъемов и торможений; стойка при спусках; повороты в движении. Выполнение комплекса упражнений для разминки перед соревнованиями.	6		
	5	<i>Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности.</i> Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой. Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу.	6		
Самостоятельная работа студентов					
– еженедельные занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП					
Тема 1.4. Способы формирования профессионально	Практические занятия				
	1	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда.	4	3	ОК 6 ОК 3

значимых физических качеств, двигательных умений и навыков	2	Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха).	4		
	3	Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.	2		
	4	Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.	4		
	5	Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств	2		
			16		
Самостоятельная работа студентов					
– еженедельные занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП					
Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры			88		ОК2, ОК 3
Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	Практические занятия				
	1	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.	1		
	2	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.	1		
	3	Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц.	2		
	4	Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, предельного веса, динамического характера).	1	2	
	5	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы. Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика.	1		
	6	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.	1		
	7	Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа.	1		
	8	Разучивание и совершенствование выполнения физ. упражнений для нормализации веса.	2		
			10		
Самостоятельная работа студентов					
– еженедельные занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП					
Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств			20		ОК 2, ОК 3
Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	Практические занятия				
	1	Развитие силы мышц. Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, предельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.). Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напры-	2	2	

		гивание и прыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия). Упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера, с сопротивлением внешней среды (бег в гору, бег по песку или снегу), с сопротивлением упругих предметов (прыжки на батуте, эспандер). Передвижения в висе и упоре с сопротивлением по канату, по гимнастической стенке с отягощением). Подвижные игры с силовой направленностью.			
		<i>Развитие быстроты.</i> Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 10 x 10. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 50 м. Повторный бег на отрезках от 40 до 50 м максимальной интенсивности. Эстафетный бег. Бег с низкого старта с использованием различных вариантов стартового положения (с поворотом на 90 и 180° и др.). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (разными руками). Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных. Подвижные игры со скоростью направленностью. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Соревнования.	2	2	2
	3	<i>Развитие выносливости.</i> Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Бег от 1000 до 5000 м (повторный и интервальный). Специальные беговые упражнения. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Кроссовая подготовка. Соревнования. Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики. Аэробной и смешанный режимы нагрузки. Спортивные и подвижные игры. Передвижение на лыжах в режимах: умеренной и большой интенсивности; максимальной и субмаксимальной интенсивности.	4	2	
	4	<i>Развитие гибкости.</i> Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения в равновесии. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений и тренажёров, предметов.	2	2	
	5	<i>Развитие координации движений.</i> Выполнение гимнастических упражнений с листа. Зеркальное выполнение упражнений. Прыжки с вращением. Упражнения на координацию (поочередные движения руками, на координацию рук и ног в ходьбе, прыжках и т.п.). Акробатическая подготовка: обучение группировке, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад, в сторону; кувырок вперед на одну ногу; мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры, или с помощью партнера. Метание малых и больших мячей в мишень. Передвижения по	2	2	

		возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем.			
		<i>Спортивные игры. Баскетбол.</i> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	2	2	
6					
7		<i>Волейбол.</i> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	2	2	
8		<i>Футбол или игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.</i> Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча, отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча, отработка техники ложных движений (финтов), техники защиты, техники игры вратаря и тактической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря, различных тактических действий. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам. Контрольные игры и соревнования.	2	2	
9		<i>Настольный теннис или бадминтон.</i> Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления. Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Правила игры и судейства. Одиночные и парные игры.	2	2	
Самостоятельная работа студентов			20		
– еженедельные занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП			12		
Тема 2.3. Практические занятия			6	3	
Совершенствование		Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий.			

профессионально значимых двигательных умений и навыков		Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений. Переползание: на четвереньках, на боку, по-пластунски, с грузом. Лазание: на гимнастической стенке, по канату. Подъем упор силой на перекладине, по лестнице. Передвижение по узкой и неустойчивой опоре. Выполнение опорных прыжков с использованием гимнастических снарядов. Безопорные прыжки.		ОК 3, ОК 6
	2	Разучивание и совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков: прыжки с преодолением вертикальных препятствий (прыжки в высоту с разбега различными способами и прыжки с шестом); прыжки с преодолением горизонтальных препятствий (прыжки в длину с места толчком двух ног; в длину с разбега различными способами, тройной прыжок). Прыжки через скакалку.	4	
	3	Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию координации движений, развитию силы, быстроты, прыгучести, гибкости, прыжковой выносливости. Дифференцированный зачёт	2	
Самостоятельная работа студентов			16	
– еженедельные занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП				
			Всего:	236

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- спортивный зал;
- лыжная база с лыжохранилищем.

Оборудование спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.
- рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Технические средства обучения:

- тренажеры,
- волейбольная сетка,
- мячи, скакалки,
- маты,
- гимнастические коврики.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура. - М.: Просвещение, 2017

Дополнительные источники:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебное пособие. – М.: Издательство Владос-Пресс, 2003.
2. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Гуманист. изд. центр «Владос», 2003.
1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Учебное пособие. - М.: Академия, 2004
3. Жилкин А.И. Легкая атлетика. – М.: Академия, 2005.
2. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта: уч. пособие для СПО. - М.: Академия, 2005.
3. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010
4. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2011.
5. Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: Издательский центр «Академия», 2010.
6. Решетников Н.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО. - М.: Академия, 2008.

Интернет-ресурсы:

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» - <http://www.infosport.ru>
2. Научная электронная библиотека. eLIBRARY - <http://www.elibrary.ru/>
3. Российская Спортивная Энциклопедия - <http://www.libsport.ru/>
4. Научный портал «Теория. Ру» - <http://www.teoriya.ru/>
5. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" - <http://www.teoriya.ru/journals/>.

6. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" - <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
7. Сайт «Я иду на урок физкультуры» создан на основе материалов журнала «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября» - <http://spo.1september.ru/urok/>
8. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
9. Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>
10. Международные спортивные федерации – http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp
11. Международная ассоциация спортивной информации - <http://www.iasi.org/>
12. Российский олимпийский комитет - <http://www.olympic.ru/>
13. Европейский футбол - <http://www.euro-football.ru/>
14. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта - <http://lib.sportedu.ru/>
15. Институт спортивной науки - <http://www.gssiweb.com/>
16. Энциклопедия по видам спорта - <http://www.infosport.ru/sp/>
17. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры - <http://www.vniifk.ru/>
18. <http://sportteacher.ru/association/> - сайт объединения учителей физической культуры России.
19. <http://news.sportbox.ru/> - ежедневные новости спорта
20. <http://amfr.ru/edu/mishka/> - сайт ассоциации мини – футбола России.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Умения:	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.
	Знания:	
	роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
	основ здорового образа жизни	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.

**Примерные контрольные нормативы по проверке овладения студентами
жизненно важными умениями и навыками**

Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Бег 500 м (мин.)	1.50	2.00	2.10	2.20	2.30	-	-	-	-	-
Бег 1000 м (мин.)	-	-	-	-	-	4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
Челночный бег 10×10 м (сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
Поднимание и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20	-	-	-	-	-
Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)	-	-	-	-	-	8	5	3	2	1
Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)	-	-	-	-	-	10	7	5	3	2
Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8	-	-	-	-	-
Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

Примечание:

Самостоятельная работа рассматривается нами как вид деятельности студента, в процессе которого он должен в определенное время, проявляя собственную инициативу и применяя на практике полученные по учебной дисциплине «Физическая культура» знания, самостоятельно выбрать вид спорта или программу физического совершенствования для укрепления и сохранения индивидуального здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа, которая предполагает еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта и группах ОФП, должна быть направлена на обеспечение планомерного совершенствования физической подготовленности студента, что в условиях одного или двух занятий в неделю осуществить достаточно сложно.

Целью проведения самостоятельной работы в такой форме является формирование физической культуры личности и способности направленного применения самостоятельно выбранных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основные задачи организации самостоятельной работы в такой форме:

- приобщение к физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья;
- самоопределение в выборе средств физической культуры, спорта и туризма;
- приобретение личного опыта творческого использования средств физической культуры для достижения профессиональных успехов;
- формирование установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;
- формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока п/п	Наименование темы	Количество часов				
		Максимальной учебной нагрузки	обязательной аудиторной нагрузки			Самостоятельной внеаудиторной нагрузки
			всего	Теоретических занятий	Практических занятий	
II КУРС						
1 семестр						
	Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	24	12	-	12	12
1-2	Инструктаж по технике безопасности и охране труда. Приемы страховки, самостраховки и самоконтроля				2	Ведение личного дневника самоконтроля; работа со специальной литературой для подготовки сообщений, докладов, сообщений – 8 часов,
3-4	Измерение параметров физического развития студентов				2	
5-6	Определение параметров функционального состояния организма студентов				2	
7-8	Определение параметров функционального состояния организма студентов				2	
9-10	Определение уровня физической подготовленности студентов				2	
11-12	Определение уровня физической подготовленности студентов				2	
	Тема 1.2. Основы физической подготовки	32	16	-	16	
13-14	Разучивание упражнений утренней гигиенической гимнастики				2	Составление и выполнение комплексов утренней гимнастик комплексов физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата – 12 часов;
15-16	Разучивание упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств				2	
17-18	Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью				2	
19-20	Разучивание техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега				2	
21-22	Методика определения профессионально-значимых качеств				2	
23-24	Разучивание упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств				2	выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений, прыжки на скакалке, силовые упражнения для всех групп мышц – 12 часов
25-26	Разучивание упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня				2	
27-28	Выполнение физических упражнений с использованием методов регламентированного упражнения				2	
	Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками	60	30	-	30	30
29-30	Ходьба: обычным, строевым шагом, на носках, на пятках, приставным и переменным шагом, в полуприседе и приседе				2	
31-32	Ходьба по пересеченной местности с палками				2	

2 семестр						
1-2	Ходьба спортивная				2	Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики, комплексов физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата; Составление и выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности – 12 часов; выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений, силовые упражнения – 14 часов.
3-4	Ходьба на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения				2	
5-6	Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами				2	
7-8	Способы подъемов и торможений; стойка при спусках; повороты в движении				2	
9-10	Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами				2	
11-12	Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой				2	
13-14	Упражнения на перекладине. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу				2	
15-16	Бег: обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия				2	
17-18	Специальные беговые упражнения. Бег на короткие и средние дистанции				2	
19-20	Челночный бег 10 x 10 м. Эстафетный бег				2	
21-22	Отработка техники группового старта и бега 1 км, 3 км. Отработка техники бега по пересеченной местности				2	Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков 8 4 - 4
23-24	Отработка техники бега в гору и бега при спуске. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий				2	
25-26	Отработка техники переноса пострадавшего. Отработка техники переноса пострадавшего с преодолением препятствий.				2	
27-28	Разучивание упражнений гигиенической утренней гимнастики				2	
29-30	Совершенствование выполнения упражнений гигиенической утренней гимнастики				2	
ИТОГО за II курс:		124	62	-	62	62
III КУРС						
1 семестр						
	Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков	24	12	-	12	12
1-2	Разучивание упражнений производственной гимнастики				2	Ведение личного дневника самоконтроля; работа со специальной литературой для подготовки сообщений, докладов, рефератов – 8 часов; Самостоятельные тренировочные занятия легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми – 6 часов; Составление и выпол-
3-4	Совершенствование выполнения упражнений производственной гимнастики				2	
5-6	Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств				2	
7-8	Разучивание упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств				2	
9-10	Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств				2	
11-12	Разучивание упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств				2	

							нение комплексов упражнений утренней гимнастики – 6 часов;
	Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	20	10	-	10	10	
13-14	Разучивание упражнений для профилактики нарушений осанки и для укрепления основных групп мышц					2	Занятия на тренажерах – 4 часа; выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений,
15-16	Разучивание упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц					2	
17-18	Разучивание упражнений с применением отягощений и для укрепления сердечно-сосудистой системы					2	
19-20	Разучивание упражнений для улучшения работоспособности и снятия утомления. Основные методики самомассажа					2	
21-22	Разучивание упражнений для нормализации веса					2	
	Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	40	20	-	20	20	
23-24	Развитие силы мышц					2	Развитие силы – 4 часа.
25-26	Развитие быстроты					2	
27-28	Развитие выносливости					2	
29-30	Развитие выносливости					2	
2 семестр							
1-2	Развитие гибкости					2	Составление и выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности – 8 часов; Освоение приемов массажа и самомассажа – 4 часа;
3-4	Развитие координации движений					2	
5-6	Баскетбол. Совершенствование технической подготовки.					2	
7-8	Волейбол. Совершенствование технической подготовки.					2	
9-10	Футбол. Совершенствование технической подготовки					2	
11-12	Бадминтон. Совершенствование технической подготовки					2	
	Тема 2.3. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	28	12	-	12	16	
13-14	Переползание: на четвереньках, на боку, попластунски, с грузом					2	Выполнение дыхательной гимнастики, самостоятельные тренировочные занятия в секции – 8 часов; развитие силы, координации, выносливости, гибкости – 8 часов;
15-16	Лазание по гимнастической стенке, по канату					2	
17-18	Выполнение опорных прыжков с использованием гимнастических снарядов					2	
19-20	Прыжки в высоту					2	
21-22	Прыжки в длину					2	
23-24	Совершенствование специальных упражнений по развитию силы. Дифференцированный зачёт					2	
	ИТОГО за III курс:	112	54	-	54	58	
	ИТОГО:	236	116	-	116	120	

6. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ*

№ п/п	№ пункта рабочей программы	Дата внесения изменений и дополне- ний	До внесения из- менений и дополнений	После изменений и дополнений	Дата и № протокола рассмотрения цик- ловой комиссией	Дата и № про- токола рас- смотрения ме- тодическим советом/ педа- гогическим со- ветом

**лист изменений и дополнений, внесённых в рабочую программу, располагается на отдельном листе (с новой страницы)*

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597676

Владелец Бочкарева Елена Еварестовна

Действителен с 03.03.2023 по 02.03.2024