

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, 2021

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 примерной 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.

Разработчик: Павленко Владимир Иванович – преподаватель первой квалификационной категории Государственного автономного профессионального образовательного учреждения Свердловской области «Камышловский гуманитарно-технологический техникум».

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

Председатель _____ А.Т.Чуркина

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УПР

_____ Н.А. Польшева

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УМР

_____ Т.А. Мадыгина

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	5
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины.....	13
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	15
5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» для освоения студентами, отнесенными по результатам медицинского осмотра к основной медицинской и подготовительной медицинской группам, является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС СПО 38.02.05 «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров» (базовой подготовки).

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

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам 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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося **236 часов**, в том числе:
 - обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **116 часов**;
 - самостоятельной работы обучающегося **120 часов**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	116
в том числе:	
<i>практические занятия</i>	<i>116</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего), включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях)	120
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы и самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков			
Практические занятия			
Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	1 Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Разучивание приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.	12	2-3
	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	
	3 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).	2	
	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	
		4	
Самостоятельная работа студентов – еженедельные занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП			
Практические занятия			
Тема 1.2. Основы физической подготовки	1 Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.	16	2
	2 Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.	2	
	3 Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега.	2	
	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	
	5 Методика составления расписания дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности студента (не менее десяти часов). Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.)	4	
	6 Выполнение физических упражнений с использованием методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения.	2	
Самостоятельная работа студентов			
		16	

– еженедельные занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП

Практические занятия		30	
Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками	1	Ходьба: обычным шагом, строевым шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной сторонах 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	Бег: 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 остановами, 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	Кросс: 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
	4	Лыжная подготовка: 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	Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности. 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		30	
– еженедельные занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП			
Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков		16	2-3
	1	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда.	4
	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

Самостоятельная работа студентов – еженедельные занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП			
Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры			
Практические занятия			16
Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	1	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.	88
	2	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.	10
	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.	1
	4	Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера).	1
	5	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы. Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика.	2
	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.	1
Самостоятельная работа студентов – еженедельные занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП			2
Практические занятия			10
Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных физически важных физических и профессиональных качеств	1	Развитие силы мышц. Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного 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 (напрыгивание и спрыгивание, 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). Перемещение в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с отягощением). Подвижные игры с силовой направленностью.	2
	2	Развитие быстроты. 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 скорости.	2
			2-3

	ной 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.			
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	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 тренажеров, предметов.	2	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 возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в произведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем.	2	2	2-3
6	<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 и тактических 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	2-3
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:	2	2	2-3

		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. <u>Контрольные игры и соревнования.</u>			
		<u>Футбол или игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.</u> 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 и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам. <u>Контрольные игры и соревнования.</u> <u>Настольный теннис или бадминтон.</u> 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	2-3	
	8				
	9		2	2	
Самостоятельная работа студентов					
– еженедельные занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП					
Практические занятия					
Тема 2.3. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков		<i>Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий.</i> 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.	6		
	1				
	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
	3	Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию координации движений, развитию силы, быстроты, прыгучести, гибкости, прыжковой выносливости. Дифференцированный зачет	2		
Самостоятельная работа студентов					
– еженедельные занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП					
			Всего:	236	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- 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, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- 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.

Занятия по легкой атлетике проводятся на стадионе.

3.2. 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.

4. 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)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
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.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

На основании данных о состоянии здоровья студенты распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основную, подготовительную, специальную. Студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются физической культурой вместе. Для юношей и девушек, отнесенных к подготовительной группе, исключается выполнение учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений. Для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, занятия проводят по специальным учебным программам.

Структура программы предполагает освоения в первый год обучения раздела «Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков», который обязателен для изучения и в котором предусматривается изучение тем:

- Физическое состояние человека и контроль за его уровнем;
- Основы физической подготовки;
- Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками.
- Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков

ФГОС СПО предусмотрено 4 часа теоретических занятий, содержание которых приведено во введении.

Необходимый теоретический материал излагается также на каждом занятии в форме бесед и рекомендаций.

Во второй год обучения планируется формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры: изучение социально-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств обучающихся, профессионально-прикладная физическая подготовка; освоение специальных двигательных умений и навыков. Третий и четвертый год обучения предусматривают совершенствование полученных ранее навыков и умений и активное участие студентов в качестве организаторов и руководителей спортивно-оздоровительных мероприятий.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена с учётом материально-технических условий, учебно-методического, информационного и кадрового обеспечения, имеющихся в техникуме, и использовать различные средства и методы физической культуры и спорта, виды спорта с целью формирования общих и профессиональных компетенций обучающихся. Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах (12-15 чел.).

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта для совершенствования спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной и волонтерской деятельности.

Одной из задач преподавателей, ведущих занятия по дисциплине «Физическая культура», является выработка у студентов осознания важности, необходимости и полезности знаний и умений дисциплины для дальнейшей жизни и работы по избранной специальности. Методическая модель преподавания дисциплины основана на применении активных методов обучения.

Принципами организации учебного процесса являются:

- объединение нескольких методов в единый преподавательский модуль в целях повышения эффективности процесса обучения;
- активное участие студентов в учебном процессе;
- приведение примеров применения изучаемого теоретического материала к реальным практическим ситуациям

С целью более эффективного усвоения студентами материала данной дисциплины рекомендуется при проведении практических занятий использовать наглядные пособия и технические средства обучения.

Примерные контрольные нормативы по проверке овладения жизненно важными умениями и навыками приведены в таблице 1.

**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	
3-4	Ходьба на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения				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.
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	
23-24	Отработка техники бега в гору и бега при спуске. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий				2	Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков
25-26	Отработка техники переноса пострадавшего. Отработка техники переноса пострадавшего с преодолением препятствий.				2	
	Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков	8	4	-	4	4
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, по-пластунски, 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	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597676

Владелец Бочкарева Елена Еварестовна

Действителен с 03.03.2023 по 02.03.2024