

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ
Краевое государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Вяземский лесхоз-техникум им. Н. В. Усенко»
КГБ ПОУ ВЛХТ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 05 Физическая культура

по специальности 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство

2016год

Автор: Руководитель физической культуры Паламарчук Люся Петровна

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. ТАБЛИЦА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ	22
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью профессиональной подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 35.02.01 «Лесное и лесопарковое хозяйство».

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина история входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл ОГСЭ 05.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА

Лесоводы должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **255** часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **170** часов; самостоятельной работы обучающегося **85** часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка	255
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	170
в том числе:	
лабораторные работы и практические занятия	168
Теоретические навыки	2
<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i>	85
Всего	170
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>дифференцированного зачета</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

2.2.1 ВТОРОЙ год обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.		
Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Содержание учебного материала Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Рефераты, сообщения, презентации.	2	3
Раздел 2	ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.	50	
	1. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:	2	2
	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.		
	2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ:	48	
Тема 2.1	Содержание учебного материала	10	2

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.	<i>Практические занятия:</i> Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши) прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности. Готовность к выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	5	3
Тема 2.2	Содержание учебного материала	10	2
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	<i>Практические занятия:</i> Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности. Готовность к выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	5	3
Тема 2.3	Содержание учебного материала	4	2
ГИМНАСТИКА	<i>Практические занятия:</i> Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности. Готовность к выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	2	3
Тема 2.4	Содержание учебного материала. <i>ВОЛЕЙБОЛ.</i>	8	2

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	<i>Практические занятия:</i> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности. Готовность к выполнению нормативов ВФСК«Готов к труду и обороне» (ГТО).	4	3
	Содержание учебного материала. БАСКЕТБОЛ.	6	2
	<i>Практические занятия:</i> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности. Готовность к выполнению нормативов ВФСК«Готов к труду и обороне» (ГТО).	2	3
	Содержание учебного материала. РУЧНОЙ МЯЧ.	4	2
	<i>Практические занятия:</i> Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.		
<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности. Готовность к выполнению нормативов ВФСК«Готов к труду и обороне» (ГТО).	2	2	
Тема 2.5	Содержание учебного материала. ВИДЫ СПОРТА ПО ВЫБОРУ.	4	2

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, РАБОТА НА ТРЕНАЖЕРАХ	<p>Практические занятия: Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</p>		
	<p>Внеаудиторная самостоятельная работа: Владение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности. Готовность к выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	2	3
<p>Тема 2.5</p> <p>ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (спортивно-оздоровительный туризм)</p>	<p>Содержание учебного материала. <i>Использование средств физической культуры для обеспечения эффективной профессиональной деятельности.</i></p>	4	2
	<p>Практические занятия: Физическая (общая и специальная) подготовка туристов-спортсменов. Организация и проведение похода и путешествия: разработка маршрута, составление плана-графика движения, составление сметы похода, распределение обязанностей в группе, подготовка снаряжения, составление меню, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках, определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, развешивание лагерь, разжигание костра, приготовление пищи на костре, отработка техники и тактики движения в походе, ориентирование на местности, обеспечение безопасности в походе. Организация и проведение массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий.</p>		
	<p>Внеаудиторная самостоятельная работа: Владение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности. Готовность к выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	2	3
	<ul style="list-style-type: none"> • обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 52 часов; • самостоятельной работы обучающегося 26 часов. <p>Промежуточная, итоговая аттестация: дифференцированный зачет.</p>		

2.2.2 ТРЕТИЙ год обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.	2	
Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Содержание учебного материала		
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Рефераты, сообщения, презентации.		
Раздел 2	ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.	68	
	1. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:	4	
	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.		
	2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ:	64	
Тема 2.1	Содержание учебного материала	12	2

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.	<i>Практические занятия:</i> Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши) прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности. Готовность к выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	6	3
Тема 2.2	Содержание учебного материала	12	2
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	<i>Практические занятия:</i> Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности. Готовность к выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	6	3
Тема 2.3	Содержание учебного материала	6	2
ГИМНАСТИКА	<i>Практические занятия:</i> Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности. Готовность к выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	4	3
Тема 2.4	Содержание учебного материала. <i>ВОЛЕЙБОЛ.</i>	8	2

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	<i>Практические занятия:</i> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности. Готовность к выполнению нормативов ВФСК«Готов к труду и обороне» (ГТО).	4	3
	Содержание учебного материала. БАСКЕТБОЛ.	8	2
	<i>Практические занятия:</i> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности. Готовность к выполнению нормативов ВФСК«Готов к труду и обороне» (ГТО).	4	3
	Содержание учебного материала. РУЧНОЙ МЯЧ.	6	2
	<i>Практические занятия:</i> Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.		
<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности. Готовность к выполнению нормативов ВФСК«Готов к труду и обороне» (ГТО).	3	3	
Тема 2.5	Содержание учебного материала. ВИДЫ СПОРТА ПО ВЫБОРУ.	8	2

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, РАБОТА НА ТРЕНАЖЕРАХ	<p>Практические занятия: Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</p>		
	<p>Внеаудиторная самостоятельная работа: Владение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности. Готовность к выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	4	3
<p>Тема 2.5</p> <p>ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (спортивно-оздоровительный туризм)</p>	<p>Содержание учебного материала. <i>Использование средств физической культуры для обеспечения эффективной профессиональной деятельности.</i></p>	4	2
	<p>Практические занятия: Физическая (общая и специальная) подготовка туристов-спортсменов. Организация и проведение похода и путешествия: разработка маршрута, составление плана-графика движения, составление сметы похода, распределение обязанностей в группе, подготовка снаряжения, составление меню, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках, определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, развешивание лагерь, разжигание костра, приготовление пищи на костре, отработка техники и тактики движения в походе, ориентирование на местности, обеспечение безопасности в походе. Организация и проведение массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий.</p>		
	<p>Внеаудиторная самостоятельная работа: Владение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности. Готовность к выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	2	3
	<ul style="list-style-type: none"> • обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 70 часов; • самостоятельной работы обучающегося 35 часов. <p>Промежуточная, итоговая аттестация: дифференцированный зачет.</p>		

2.2.3 ЧЕТВЕРТЫЙ год обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.	2	2
Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Содержание учебного материала		
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		
	Самостоятельная работа: Рефераты, сообщения, презентации.	2	3
Раздел 2	ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.		
	1. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:	2	2
	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.		
	2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ:		
Тема 2.1	Содержание учебного материала	10	2

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.	<i>Практические занятия:</i> Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши) прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности. Готовность к выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	5	3

Тема 2.2 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	Содержание учебного материала	10	2
	<i>Практические занятия:</i> Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности. Готовность к выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	5	3
Тема 2.3 ГИМНАСТИКА	Содержание учебного материала	6	2
	<i>Практические занятия:</i> Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности. Готовность к выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	3	3
Тема 2.4 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	Содержание учебного материала. <i>ВОЛЕЙБОЛ.</i>	6	2
	<i>Практические занятия:</i> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности. Готовность к выполнению нормативов	3	3

	ВФСК«Готов к труду и обороне» (ГТО).		
	Содержание учебного материала. <i>БАСКЕТБОЛ.</i>	6	2
	<i>Практические занятия:</i> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности. Готовность к выполнению нормативов ВФСК«Готов к труду и обороне» (ГТО).	3	3
	Содержание учебного материала. <i>РУЧНОЙ МЯЧ.</i>	6	2
	<i>Практические занятия:</i> Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.		
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности. Готовность к выполнению нормативов ВФСК«Готов к труду и обороне» (ГТО).	3	3
Тема 2.5	Содержание учебного материала. <i>ВИДЫ СПОРТА ПО ВЫБОРУ.</i>	6	2
АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, РАБОТА НА ТРЕНАЖЕРАХ	<i>Практические занятия:</i> Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.		
	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при	3	3

	травмах. Соблюдение техники безопасности. Готовность к выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
Тема 2.5 ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА <i>(спортивно-оздоровительный туризм)</i>	Содержание учебного материала. <i>Использование средств физической культуры для обеспечения эффективной профессиональной деятельности.</i>	4	2
	Практические занятия: Физическая (общая и специальная) подготовка туристов-спортсменов. Организация и проведение похода и путешествия: разработка маршрута, составление плана-графика движения, составление сметы похода, распределение обязанностей в группе, подготовка снаряжения, составление меню, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках, определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, развешивание лагерь, разжигание костра, приготовление пищи на костре, отработка техники и тактики движения в походе, ориентирование на местности, обеспечение безопасности в походе. Организация и проведение массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа: Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности. Готовность к выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	2	3
	<ul style="list-style-type: none"> • обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 48 часов; • самостоятельной работы обучающегося 24 часов. Промежуточная, итоговая аттестация: дифференцированный зачет.		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, 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, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);

- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

Информационное обеспечение обучения

Для студентов

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2010.

Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник -М., 2015.

Ляха В.И. Физическая культура: Учебник – М., 2001.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2010.

Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие. — М., 2014.

Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник -М., 2015.

Гуревич И.А. Физическая культура студента и здоровье 300 соревновательно-игровых заданий: учебно-методическое пособие. — М., 2011.

Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учебно-методическое пособие. — М., 2017.

Ляха В.И. Физическая культура: Учебник – М., 2001.

Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по Физической культуре: учебно-методическое пособие. — М., 2017.

Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО: учебно-методическое пособие. — М., 2016.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевиц Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»). www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России). www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-200

4. ТАБЛИЦА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Вид учебной работы	Количество часов		
	Специальности СПО		
КУРС	II	III	IV
Часы в учебном году	52	70	48
Теоретическая часть			
<ul style="list-style-type: none"> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности 	2	2	2
Практическая часть: Аудиторные занятия. Содержание обучения	50	68	46
<i>Учебно-методические занятия</i>	2	4	2
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	48	64	44
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	10	12	10
Лыжная подготовка	10	12	10
Гимнастика	4	6	6
Спортивные игры (по выбору)	18	22	18
Аудиторные занятия. Содержание обучения			
<i>Виды спорта по выбору</i>			
Атлетическая гимнастика	4	8	6
Туристская подготовка	4	4	4
Итого	52	70	48
Внеаудиторная самостоятельная работа	26	35	24
<i>Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.</i>			
Всего	78	105	72
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>дифференцированного зачета</i>		

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - тестовые задания
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы для определения уровня физических способностей - контрольные нормативы для определения уровня физической подготовленности - техника выполнения двигательных действий по видам спорта - самостоятельное проведение фрагмента занятия - самостоятельная разработка комплексов упражнений, фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.

**Оценка уровня физической подготовленности ЮНОШЕЙ основного и
подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

ПРИМЕЧАНИЕ. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**Оценка уровня физической подготовленности ДЕВУШЕК основного и
подготовительного учебного отделения**

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. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Требования к результатам обучения студентов
специального учебного отделения**

- 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;

- плавание — 50 м (без учета времени);

- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).