

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Буряк Лилиана Георгиевна
Должность: Директор
Дата подписания: 02.12.2024 16:26:11
Уникальный программный ключ:
09ca00e330a92db0da80d03297824e0dfd20b960

Министерство образования Камчатского края
Краевое государственное профессиональное образовательное автономное учреждение
«КАМЧАТСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»
(КПОАУ «Камчатский политехнический техникум»)

Рабочая программа дисциплины
«ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования ОГСЭ.04 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений» (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 11 августа 2014 г. № 965).

Организация-разработчик: КГПОАУ «Камчатский политехнический техникум».

Разработчик: Семёнова Т.Г. преподаватель физической культуры

РЕКОМЕНДОВАНО

ЦК гуманитарных дисциплин

физической культуры и ОБЖ

протокол № 1

от «10» сентября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом

протокол № 1

от «17» сентября 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	3
1. Общая характеристика	Ошибка! Закладка не определена.
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	Ошибка! Закладка не определена.
2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ.....	Ошибка! Закладка не определена.
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины.....	6
2.2. Содержание дисциплины	7
3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ	Ошибка! Закладка не определена.
3.1. Материально-техническое обеспечение	Ошибка! Закладка не определена.
3.2. Учебно-методическое обеспечение.....	Ошибка! Закладка не определена.
4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ..	Ошибка! Закладка не определена.5

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по всем специальностям СПО, в рамках реализации ОПОП СПО.

Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Программа общепрофессиональной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями 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.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Цели:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной

деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

Программа предусматривает работу с одаренными детьми и с детьми с ослабленным здоровьем.

Общеобразовательные задачи освоения дисциплины направлены на формирование общих компетенций. Выпускник, (ППССЗ), должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

ОК 3 Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4 Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

ОК 7 Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- введением в профессиональную деятельность специалиста.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	160	160
Самостоятельная работа	152	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-	-
Всего	312	160

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
2 курс			
Раздел 1 Теоретическая часть		8	
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни.	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации физического воспитания в техникуме. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	2	2
	Самостоятельная работа: 1. Подготовка реферата: - Физическая культура. Цель и задачи физического воспитания. Принципы, основы и основные направления системы физического воспитания. - Звезды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей) 2. Ежедневная утренняя гимнастика, ОРУ упражнения 3. Медленный бег (3-5 мин.) 4. Подготовка исследовательского проекта «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для обучающихся с одаренными способностями)	6	2
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка реферата: - Спортивная тренировка, ее цели, задачи, принципы. 2. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения 3. Медленный бег (3-5 мин.) 4. Выполнение комплекса утренней гимнастики 5. Подготовка презентации «Программа самостоятельных занятий физическими упражнениями» (для обучающихся с одаренными способностями)	4 22	2

Тема 1.3 Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		2	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка реферата: - Формирование личности в процессе физического воспитания. 2. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения 3. Медленный бег (3-5 мин.) 4. Подготовка исследовательского проекта: «Влияние психофизического развития человека на обучение и производительность труда» (для обучающихся с одаренными способностями)		4	
Тема 1.4 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		2	2
	Самостоятельная работа обучающихся . Подготовка реферата: - Значение производственной гимнастики. Условия и основные формы проведения производственной гимнастики. 2. Ежедневная утренняя гимнастика, ОРУ упражнения 3. Медленный бег (3-5 мин.) 4. Подготовка презентации: «Зависимость профессиональной деятельности от физической культуры» (для обучающихся с одаренными способностями)		2	
Раздел 2 Практическая часть				
Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Практические занятия		14	
	1	Т.Б. на занятиях по физической культуре на спорт.площадках. ОФП. Тестирование физических качеств Техника бега на короткие и длинные дистанции бег. Старт. Разгон	2	2
	2	Бег на короткие дистанции. 30 м. Бег на короткие дистанции. 60 м	2	3
	3	Спринтерский бег 100м. Эстафетный бег. 4 x 100м.	2	3
	5	Техника бега на длинны дистанции.бег 1000 м., в мин.с. Бег по прямой с различной скоростью.	2	3
	6	Бег 3000 м, в с.	2	3
	7	Бег на выносливость 20-25 мин.	2	3
	8	Прыжок в длину с разбега, см Прыжок в длину с места см	2	3

		Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка реферата: - Ведущие российские и зарубежные легкоатлеты. - Знаменитые легкоатлеты России. 2. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения 3. Медленный бег (3-5 мин.) 4. Выполнение разнообразных тактико-технических действий.	4	
Тема 2.2 Спортивные игры: Волейбол	Практические занятия		10	
	1.	Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Правила игры. Требования проведения соревнований. Игра по упрощенным правилам волейбола. Исходное положение (стойки), перемещений волейболиста в нападении	2	2
	2.	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Техника приема мяча снизу двумя руками и одной	2	3
	3.	Техника нападающего удара с имитацией передачи. Нападающий удар тихий, после имитации сильного. Передача мяча над собой.	2	3
	4.	Передача и приём мяча сверху, снизу. Передача мяча через сетку.	2	3
	5.	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка реферата: - Ведущие российские и зарубежные игроки волейбола. - Знаменитые легкоатлеты России. 2. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения 3. Медленный бег (3-5 мин.) 4. Выполнение разнообразных тактико-технических действий.		4	
Тема 2.3 Спортивные игры: Баскетбол	Практические занятия		12	
	1.	Техника безопасности на занятиях в с.зале и во время игры в баскетбол. Стойки и передвижения повороты без мяча. Передвижение в защитной стойке.	2	2
	2.	Передвижение в защитной стойке вперед и назад. Ловля и передача мяча двумя руками на месте.	2	3
	3.	Ведение на месте. Ведение в движении Ведение мяча с изменением направления.	2	3
	4.	Бросок двумя руками с места. Выполнение поворотов без мяча с мячом.	2	3
	5.	Передача и ловля мяча на месте по прямой и в сторону Ловля и передача мяча в движении во встречном движении.	2	3
	6.	Взаимодействие двух игроков. Имитация броска. Выполнение движения без мяча. То же, но в прыжке.	2	3

		<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> Подготовка реферата: <ul style="list-style-type: none"> Ведущие российские и зарубежные игроки баскетбола. Знаменитые легкоатлеты России. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения Медленный бег (3-5 мин.) Выполнение разнообразных тактико-технических действий. 	4	
Тема 2.4 Лыжная подготовка	Практические занятия		8	
	1.	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовки. Одношажный, двухшажный классический ход.	2	2
	2.	Одновременные ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход.	2	3
	3.	Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Передвижение по пересечённой местности.	2	3
	4.	<p>Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> Выполнение индивидуальной тренировки, выполнение беговой нагрузки и упражнений для тренировки специальной выносливости переменным, повторным и интервальным методами. Подготовка рефератов <ul style="list-style-type: none"> Выдающиеся спортсмены лыжники Камчатки. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения Медленный бег (3-5 мин.) Участие в соревнованиях различного уровня, повышение спортивного мастерства (для детей с одаренными способностями) 	2	3
		4		
Тема 2.5 Гимнастика	Практические занятия		6	
	1.	Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике. Кувырок вдвоем; стойка на плечах с опорой на руки партнера, лежащего на спине (руки верхнего партнера на коленях нижнего).	2	2
	2.	Произвольная комбинация с включением упражнений, разученных ранее (не менее 8 элементов). Прыжки на скакалке 30 сек., 1 мин.	2	3
	3.	Подтягивание на высокой и низкой перекладине, уголок. ОРУ в паре с партнером, упражнения с гантелями. Упражнения для коррекции зрения.	2	3

	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Подготовка реферата:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Оздоровительные виды гимнастики. - История художественной гимнастики - Гимнастика на рабочем месте <p>2. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения</p> <p>3. Медленный бег (3-5 мин.)</p> <p>4. Тренировки по развитию групп мышц и координационных способностей.упражнения на гибкость и подвижность суставов.</p> <p>5. Выполнение комплекса вольных упражнений (для обучающихся с одаренными способностями)</p>	2	
3 курс			
Раздел 1 Теоретическая часть		8	
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни.	<p>Лекции</p> <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации физического воспитания в техникуме. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p>	2	2
	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Подготовка реферата:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Физическая культура. Цель и задачи физического воспитания. Принципы, основы и основные направления системы физического воспитания. - Звезды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей) <p>2. Ежедневная утренняя гимнастика, ОРУ упражнения</p> <p>3. Медленный бег (3-5 мин.)</p> <p>4. . Подготовка исследовательского проекта «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для обучающихся с одаренными способностями)</p>	6	2
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления.</p>	2	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Подготовка реферата:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Спортивная тренировка, ее цели, задачи, принципы. <p>2. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения</p> <p>3. Медленный бег (3-5 мин.)</p> <p>4. Выполнение комплекса утренней гимнастики</p> <p>5. Подготовка презентации «Программа самостоятельных занятий физическими упражнениями» (для обучающихся с одаренными способностями)</p>	6	2

Тема 1.3 Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		2	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка реферата: - Формирование личности в процессе физического воспитания. 2. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения 3. Медленный бег (3-5 мин.) 4. Подготовка презентации: «Зависимость профессиональной деятельности от физической культуры» (для обучающихся с одаренными способностями)		6	
Тема 1.4 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		2	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка реферата: - Значение производственной гимнастики. Условия и основные формы проведения производственной гимнастики. 2. Ежедневная утренняя гимнастика, ОРУ упражнения 3. Медленный бег (3-5 мин.) 4. Подготовка презентации: «Зависимость профессиональной деятельности от физической культуры» (для обучающихся с одаренными способностями)		6	
Раздел 2 Практическая часть				
Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Практические занятия		14	
	1	Т.Б. на занятиях по физической культуре на спорт.площадках. ОФП. Тестирование физических качеств Техника бега на короткие и длинные дистанции бег. Старт. Разгон	2	2
	2	Бег на короткие дистанции. 30 м. Бег на короткие дистанции. 60 м	2	3
	3	Спринтерский бег 100м. Эстафетный бег. 4 x 100м.	2	3
	4	Бег 3000 м, в с.	2	3
	5	Бег на выносливость 20-25 мин.	2	3
	6	Прыжок в длину с разбега, см Прыжок в длину с места см	2	3
	7	Метание гранаты с места Метание гранаты с разгона	2	3

		Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка реферата: - Ведущие российские и зарубежные легкоатлеты. - Знаменитые легкоатлеты России. 2. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения 3. Медленный бег (3-5 мин.) 4. Выполнение разнообразных тактико-технических действий. 5. Участие в соревнованиях различного уровня, посещение секционных занятий, повышение спортивного мастерства (для обучающихся с одаренными способностями)	6	
Тема 2.2 Спортивные игры: Волейбол	Практические занятия		10	
	1.	Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Правила игры. Требования проведения соревнований. Игра по упрощенным правилам волейбола. Исходное положение (стойки), перемещений волейболиста в нападении	2	2
	2.	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Техника приема мяча снизу двумя руками и одной	2	3
	3.	Техника нападающего удара с имитацией передачи. Нападающий удар тихий, после имитации сильного. Передача мяча над собой.	2	3
	4.	Передача и приём мяча сверху, снизу. Передача мяча через сетку.	2	3
	5.	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка реферата: - Ведущие российские и зарубежные игроки волейбола. - Знаменитые легкоатлеты России. 2. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения 3. Медленный бег (3-5 мин.) 4. Выполнение разнообразных тактико-технических действий.		6	
Тема 2.3 Спортивные игры: Баскетбол	Практические занятия		10	
	1.	Техника безопасности на занятиях в с.зале и во время игры в баскетбол. Стойки и передвижения повороты без мяча. Передвижение в защитной стойке.	2	2
	2.	Передвижение в защитной стойке вперед и назад. Ловля и передача мяча двумя руками на месте.	2	3
	3.	Ведение на месте. Ведение в движении. Ведение мяча с изменением направления.	2	3
	4.	Бросок двумя руками с места. Выполнение поворотов без мяча с мячом.	2	3
	5.	Передача и ловля мяча на месте по прямой и в сторону. Ловля и передача мяча в движении во встречном движении.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся		6	

		<p>2. Подготовка реферата:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ведущие российские и зарубежные игроки баскетбола. - Знаменитые легкоатлеты России. <p>2. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения</p> <p>3. Медленный бег (3-5 мин.)</p> <p>4. Выполнение разнообразных тактико-технических действий.</p>		
Тема 2.4 Лыжная подготовка	Практические занятия		6	
	1.	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовки. Одношажный, двухшажный классический ход.	2	2
	2.	Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Передвижение по пересечённой местности.	2	3
	3.	<p>Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение индивидуальной тренировки, выполнение беговой нагрузки и упражнений для тренировки специальной выносливости переменным, повторным и интервальным методами. 2. Подготовка рефератов «Выдающиеся спортсмены лыжники Камчатки». 3. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения 4. Медленный бег (3-5 мин.) 5. Участие в соревнованиях различного уровня (для обучающихся с одаренными способностями) 	2	3
		10		
Тема 2.5 Гимнастика	Практические занятия		6	
	1.	Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике. Кувырок вдвоем; стойка на плечах с опорой на руки партнера, лежащего на спине (руки верхнего партнера на коленях нижнего).	2	2
	2.	ОРУ из и.п. лежа. Стойка на руках. Кувырок вперед через препятствие	2	3
	3.	Произвольная комбинация с включением упражнений, разученных ранее (не менее 8 элементов). Прыжки на скакалке 30 сек., 1 мин.	2	3
		<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка реферата: <ul style="list-style-type: none"> - оздоровительные виды гимнастики; - история художественной гимнастики; - Гимнастика на рабочем месте. 2. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения. 3. Медленный бег 3-5 мин. 4. Тренировки по развитию групп мышц и координационных способностей, упражнения на гибкость и подвижность суставов. 5. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах (брусья, перекладина) 	4	
4 курс				
Раздел 1 Теоретическая часть			8	

Введение Тема 1.1 Основы здорового образа жизни.	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации физического воспитания в техникуме. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	2	2
	Самостоятельная работа: 1. Подготовка реферата: - Физическая культура. Цель и задачи физического воспитания. Принципы, основы и основные направления системы физического воспитания. - Звезды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей) 2. Ежедневная утренняя гимнастика, ОРУ упражнения 3. Медленный бег (3-5 мин.) 4. Защита исследовательского проекта (для обучающихся с одаренными способностями)	6	2
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка реферата: - Спортивная тренировка, ее цели, задачи, принципы. 2. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения 3. Медленный бег (3-5 мин.) 4. Выполнение комплекса утренней гимнастики. 5. Составление комплекса атлетической гимнастики для начинающих (для обучающихся с одаренными способностями)	8	2
Тема 1.3 Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка реферата: для студентов с ослабленным здоровьем - Формирование личности в процессе физического воспитания. 2. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения 3. Медленный бег (3-5 мин.) 4. Подготовка исследовательского проекта. тема : «Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни» (для работы с одаренными обучающимися)	4	2

Тема 1.4 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		2	2
	Самостоятельная работа обучающихся . Подготовка реферата: для студентов с ослабленным здоровьем - Значение производственной гимнастики. Условия и основные формы проведения производственной гимнастики. 2. Ежедневная утренняя гимнастика, ОРУ упражнения 3. Медленный бег (3-5 мин.) 4. Подготовка исследовательского проекта. тема : «Гигиена при занятиях физическими упражнениями» (для работы с одарёнными обучающимися)		8	2
Раздел 2 Практическая часть				
Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Практические занятия		12	
	1	Т.Б. на занятиях по физической культуре на спорт.площадках. ОФП. Тестирование физических качеств Техника бега на короткие и длинные дистанции бег. Старт. Разгон	2	2
	2	Бег на короткие дистанции. 30 м. Бег на короткие дистанции. 60 м	2	3
	3	Спринтерский бег 100м. Эстафетный бег. 4 x 100м.	2	3
	4	Техника бега на длинны дистанции.бег 1000 м., в мин.с. Бег по прямой с различной скоростью.	2	3
	5.	Бег на выносливость 20-25 мин.	2	3
	6.	Прыжок в длину с разбега, см Прыжок в длину с места см	2	3
	Практические занятия		10	
Тема 2.2 Спортивные игры: Волейбол	1.	Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Правила игры. Требования проведения соревнований. Игра по упрощенным правилам волейбола. Исходное положение (стойки) , перемещений волейболиста в нападении	2	2
	2.	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Техника приема мяча снизу двумя руками и одной	2	3
	3.	Техника нападающего удара с имитацией передачи. Нападающий удар тихий, после имитации сильного. Передача мяча над собой.	2	3
	6.	Техника блокирования: одиночное, групповое. Учебная тренировочная игра по правилам	2	3
	7.	Техника верхней подачи. Игра	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Подготовка реферата: - Ведущие российские и зарубежные игроки волейбола. - Знаменитые легкоатлеты России.		8	

	2. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения 3. Медленный бег (3-5 мин.) 4. Выполнение разнообразных тактико-технических действий.		
Тема 2.3 Спортивные игры: Баскетбол	Практические занятия	10	
	1. Техника безопасности на занятиях в с.зале и во время игры в баскетбол. Стойки и передвижения повороты без мяча. Передвижение в защитной стойке.	2	2
	2. Передвижение в защитной стойке вперед и назад. Ловля и передача мяча двумя руками на месте.	2	3
	3. Ведение на месте. Ведение в движении Ведение мяча с изменением направления.	2	3
	4. Техника защиты. Броски в кольцо	2	3
	5. Техника нападения. Игра	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся 3. Подготовка реферата: - Ведущие российские и зарубежные игроки баскетбола. - Знаменитые баскетболисты России. 2. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения 3. Медленный бег (3-5 мин.) 4. Выполнение разнообразных тактико-технических действий.	8	
Тема 2.4 Лыжная подготовка	Практические занятия	12	
	1. Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовки. Одношажный, двухшажный классический ход.	2	2
	2. Одновременные ход и попеременные лыжные ходы. Полукользящий и коньковый ход.	2	3
	3. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Передвижение по пересечённой местности.	2	3
	4. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2	3
	5. Техника подъема.	2	3
	6. Техника спуска	2	3
Самостоятельная работа обучающихся. 1. Выполнение индивидуальной тренировки, выполнение беговой нагрузки и упражнений для тренировки специальной выносливости переменным, повторным и интервальным методами. 2. Подготовка рефератов «Выдающиеся спортсмены лыжники Камчатки». 3. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения 4. Медленный бег (3-5 мин.) 5. Участие в соревнованиях различного уровня (для обучающихся с одаренными способностями)	10		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,
- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики).
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

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.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Бишаева А. А. Физическая культура. Москва Издательский центр «Академия» 2019 г.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2019. - 44 с.

2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2019. - 47 с.

3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2019. - 66 с.

4. Бурбо, Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2019. – 160 с.
5. Бурбо, Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2019. – 160 с.
6. Бурбо, Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2019. – 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков – Киев: Издательство Олимпийская литература. – 2019. - 290с.
7. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. – М.: Вече, 2019. – 320 с.
8. Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2019. Стр. 11-13.
9. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. – М.: Педагогика, 2020
10. . – 158 с.
11. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2020. – 192 с.: ил.
12. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2019. – 192с.
13. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Муравов – Киев: Издательство Здоровье. - 2020. – 272с.
14. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2020. - 30 с.
15. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова – Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2019. – 160с.
16. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Terra-Спорт. - 2020. - 72 с.
17. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроект. - 2019. – 116 с.
18. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2019. - 23 с.
19. Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. – М., Фин. Академия, ОФК. – 2019. – 138 с.
20. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2019. – 144с.

21. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2020. – 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.

22. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2020. - 15 с.

3.2.3. Интернет-ресурсы

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения</p> <ul style="list-style-type: none">– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	<p>Практические работы, домашние задания, контрольные работы, тестирование, выполнение индивидуальных заданий для обучающихся с ослабленным здоровьем и с одаренными способностями.</p> <p>Экспертная оценка выполненных рефератов; тестирование по теоретическому материалу; контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности; зачет.</p>
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none">– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	<p>Экспертная оценка выполненных рефератов; тестирование по теоретическому материалу; контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности; зачет; создание презентаций; исследовательский проект; выполнение индивидуальных заданий для обучающихся с ослабленным здоровьем и с одаренными способностями.</p>