

Министерство общего и профессионального образования
Ростовской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Ростовской области
«Ростовский – на - Дону гидрометеорологический техникум»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБПОУ РО «РГМТ»

Новиков А.В.
6 июня 2022г.



Рабочая программа учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 08.02.04 Водоснабжение и водоотведение

Укрупненная группа 08.00.00 Техника и технологии строительства

Ростов-на-Дону

2022

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413); (Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 года № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413).
- Рекомендаций 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);
- Примерной программы общеобразовательной дисциплины «Английский язык», для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО».

Организация-разработчик: ГБПОУ РО «РГМТ».

Разработчик: Матрёнина С.А, преподаватель ГБПОУ РО «РГМТ»

Рецензент: Чуракова Т.С., преподаватель физической культуры МБОУ «Гимназия №14»

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии общеобразовательных естественно-научных и технических дисциплин
Протокол № 10 от 3 июня 2022 г

Председатель цикловой комиссии _____ Кугеева Л.В.

Рекомендована для применения в учебном процессе Методическим советом ГБПОУ РО «РГМТ»

Протокол № 7 от 4 июня 2022

Председатель методического совета

Зам. директора ГБПОУ РО «РГМТ» по УР _____ Петрова Л.В.

Программа утверждена на заседании педагогического совета техникума, протокол № 7 от 6 июня 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	16
4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

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

1.1. Пояснительная записка

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины, и 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 специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Содержание учебной дисциплины разработано с ориентацией на технический профиль профессионального образования, в рамках которого студенты осваивают специальность СПО ФГОС базового уровня.

Содержание рабочей программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

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

В программу учебной дисциплины включено содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематика рефератов (докладов), виды самостоятельных работ, с учетом специфики подготовки специалистов среднего звена осваиваемой специальности.

1.2. Общая характеристика учебной дисциплины

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья обучающихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает на формирование интересов и потребностей обучающихся в регулярных занятиях физической культурой и спортом, на творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, в самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть – предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно-методических занятий обеспечивает:

- формирование у обучающихся установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний;
- овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью. Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма обучающегося, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Учебно-тренировочные занятия по физической культуре организуются по обязательным видам спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и дополнительно по академической гребле, так как профессиональная деятельность гидрологов, метеорологов, экологов предполагает выполнение определенных видов наблюдений и работ на воде.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что обучающихся, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Для обучающихся, имеющих ограничения по здоровью, подтвержденные медицинской справкой, в зависимости от заболеваний, двигательная активность может снижаться. Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре (приложение к программе) обучающиеся сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации в процессе освоения ППСЗ с получением среднего общего образования.

1.3. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В учебных планах дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

1.4. Результаты освоения учебной дисциплины:

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

личностных:

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

- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, в оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных

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

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 116 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	116
в том числе:	
практические занятия	104
контрольный урок (сдача контрольных нормативов)	6
<i>Итоговая аттестация: дифференцированный зачет</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Введение	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями</p>	2
Раздел 1. Теоретическая часть		10
<p>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></p> <p>Составление рефератов на тему «Влияние экологических факторов на здоровье человека»; «О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании»; «Рациональное питание и профессия». Выполнение презентации на тему «Основы здорового образа жизни».</p>	2
<p>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.</p>	2

	Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление рефератов на тему «Основные принципы построения самостоятельных занятий физическими упражнениями и их гигиена». Выполнение презентации на тему «Организация занятий физическими упражнениями различной направленности». Выполнение индивидуальных творческих проектов по учебной дисциплине	
Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материала Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Составление рефератов на тему: «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями, его основные методы», «Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом». Выполнение индивидуальных творческих проектов по учебной дисциплине	
Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Составление рефератов на тему: «Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности», «Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие». Выполнение индивидуальных творческих проектов по учебной дисциплине	
Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования.	2

	<p>Самостоятельная работа обучающихся Составление рефератов на тему «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания».</p> <p>Выполнение презентации на тему «Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста - гидролога, метеоролога, эколога».</p> <p>Выполнение индивидуальных творческих проектов по учебной дисциплине</p>	
Раздел 2. Практическая часть		104
Тема 2.1. Учебно-методические занятия	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</p> <p>Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p>Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Физические упражнения для коррекции зрения.</p> <p>Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.</p> <p>Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p>	10
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Составление рефератов: «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания», «Самооценка работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции».</p> <p>Выполнение презентации: «Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении».</p> <p>Выполнение индивидуальных творческих проектов по учебной дисциплине</p>	
Тема 2.2. Учебно-тренировочные занятия		94

<p>2.2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала Классификация легкоатлетических упражнений: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Правила соревнований. Техника бега на короткие дистанции: старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Эстафетный бег 4*100 м. Техника бега на средние и длинные дистанции. Двигательные задачи в каждой фазе бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Правила соревнований в беге на средние и длинные дистанции. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Двигательные задачи в четырех фазах прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление. Правила соревнований в прыжках в длину с разбега. Техника прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Техника метания гранаты: держание гранаты, разбег, финальное усилие, сохранение равновесия. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Техника толкания ядра: держание ядра, разгон, финальное усилие, толчок, сохранение равновесия.</p> <p>Сдача контрольных нормативов.</p>	<p>18</p> <p>4</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Выполнение недельной двигательной нагрузки. Выполнение презентаций: «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Техника прыжка в длину», «Техника прыжка в высоту», «Техника метания гранаты», «Техника толкания ядра». Выполнение индивидуальных творческих проектов по учебной дисциплине</p>	
<p>2.2.2. Гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с 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.</p>	<p>12</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Выполнение недельной двигательной нагрузки. Выполнение презентации «Комплексы упражнений производственной гимнастики», «Комплекс упражнений для коррекции нарушений осанки», «Комплекс упражнений для коррекции зрения». Выполнение индивидуальных творческих проектов по учебной дисциплине</p>	
<p>2.2.3. Спортивные</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	

<p>игры: волейбол</p>	<p>Приемы владения мячом. Передача мяча двумя руками сверху. Техника передачи мяча: три последовательные фазы - исходное положение, подготовительная - встречное движение рук к мячу, заключительная - сопровождение рук за мячом. Ошибки. Методика обучения. Прямая нижняя подача. Техника прямой нижней подачи: подготовительная фаза, основная фаза, заключительная фаза. Ошибки. Методика обучения. Прямая верхняя подача. Исходное положение в прямой верхней подаче, 3 фазы техники выполнения прямой верхней подачи: подготовительная, рабочая, заключительная. Прием мяча. Прием мяча двумя руками снизу: стойка волейболиста, выбор места, исходное положение. Три фазы техники приема снизу: подготовительная, основная, заключительная. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Блокирование мяча. Правила игры. Техника игры в нападении: стойки, перемещения, подачи, передачи, нападающий удар. Техника игры в защите: стойка защитника, выпады, падения, прием мяча, блокирование. Техника игры в нападении и защите: командные действия, индивидуальные действия. Игра по упрощенным правилам волейбола. Техника безопасности игры.</p> <p>Сдача контрольных нормативов.</p>	<p>27</p> <p>1</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Выполнение недельной двигательной нагрузки. Выполнение рефератов, презентаций: «Приемы владения мячом в волейболе», «Правила игры в волейбол», «Техника безопасности при игре в волейбол», «Техника игры в нападении и защите» Выполнение индивидуальных творческих проектов по учебной дисциплине</p>	
<p>2.2.4. Спортивные игры: баскетбол</p>	<p>Содержание учебного материала Основы техники и тактики игры. Нападение: индивидуальные приемы - ведение мяча, работа ног, работа рук, передачи мяча, броски в корзину; командное нападение. Защита: индивидуальная, командная. Ведение мяча. Основные формы ведения: высокое (скоростное) ведение, низкое ведение сукрыванием мяча, ведение с изменением темпа. Прием техники защиты - перехват мяча. Остановки. Остановка прыжком на обе ноги и остановка шагом. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча. Передачи мяча: передача от груди двумя руками, передача одной рукой от плеча, передача двумя руками с отскоком от пола, передача двумя руками сверху. Контроль</p>	<p>15</p>

	<p>мяча в поле зрения.</p> <p>Повороты. Повороты в опорном положении и повороты в прыжке. Повороты в опорном положении: поворот назад с опорой на одну ногу, поворот вперед с опорой на одну ногу и поворот на обе ноги.</p> <p>Бросок, приемы броска.</p> <p>Бросок одной рукой от плеча: стойка, работа рук и ног при замахе, выпуск мяча.</p> <p>Бросок одной рукой в движении. Два шага в движении. Бросок одной рукой в прыжке. Приемы, применяемые против броска.</p> <p>Штрафной бросок. Штрафной бросок - выбор своего наиболее эффективного способа броска. Правила выполнения штрафного броска.</p> <p>Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.</p> <p>Быстрый прорыв, нападение против личной защиты, нападение против зонной защиты. Принципы командной защиты, личная защита, зонная защита.</p> <p>Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности игры.</p> <p><i>Сдача контрольных нормативов.</i></p>	1
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></p> <p>Выполнение недельной двигательной нагрузки.</p> <p>Выполнение рефератов, презентаций «Ведение мяча в баскетболе», «Выполнение броска мяча в баскетболе», «Техника игры в нападении и защите», «Техника безопасности при игре в баскетбол»</p> <p>Выполнение индивидуальных творческих проектов по учебной дисциплине</p>	
<p>2.2.5. Академическая гребля</p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>Правила техники безопасности поведения на воде.</p> <p>Основные понятия: техника безопасности поведения на воде, спасательный инвентарь, средства оказания первой помощи. Проверка исправности и надежности инвентаря. Хранение лодок и весел и уход за ними.</p> <p>Техника гребли: вспомогательные действия - вынос лодки и постановка ее на воду, оснащение лодки, посадка гребцов в лодку и выход из нее, смена гребца;</p> <p>основные действия - выполнение гребка: основное положение, занос весла, проводка, управление лодкой, остановка лодки.</p> <p>Выполнение поворотов. Повороты одним веслом - исходное положение, техника исходное положение, техника одним веслом. Повороты двумя веслами исходное положение, техника поворота.</p> <p>Отчаливание. Ход кормой вперед - занос весла, начало проводки, проводка, конец проводки.</p> <p>Причаливание - исходное положение. Техника причаливания. Ошибки при выполнении причаливания, отчаливания.</p> <p>Торможение. Основные понятия: исходное положение, проводка, конец проводки, пронос весел. Торможение по команде “табань”.</p> <p>Техника гребли в заданном створе. Основные понятия: определение направления движения лодки,</p>	14

	<p>направление и сопротивление течения воды, направление и сила ветра. Техника гребли по команде. Выполнение команд: “ход кормой вперед”, повороты “одним”, “двумя веслами”, “полный вперед”, “табань”, “суши весла”.</p>	
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Выполнение недельной двигательной нагрузки. Выполнение презентаций «Техника гребли», «Выполнение отчаливания, причаливания лодки, выполнение поворотов», «Техника гребли в заданном створе», «Выполнение команд: «ход кормой вперед», повороты «одним веслом», «двумя веслами», «полный вперед», «табань», «суши весла», «Техника безопасности по ведению на воде» Выполнение индивидуальных творческих проектов по учебной дисциплине</p>	
	Дифференцированный зачет	2

3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия кабинета, спортивного зала, лодочной станции, стадиона (полигона).

Оборудование и инвентарь спортивного зала и открытой спортивной площадки: стенка гимнастическая; гимнастические скамейки; 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, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, секундомеры; кольца баскетбольные, стойки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Лодочная станция имеет необходимое количество лодок и вспомогательного инвентаря для проведения занятий греблей.

Стадион (полигон) используется для проведения легкоатлетических занятий по бегу на короткие и длинные дистанции.

Оборудование кабинета: комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования, электронные носители, компьютеры, которые используются для аудиторной и внеаудиторной работы, для проведения учебно-методических занятий.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

*для студентов
основная*

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М.: 2017.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования. – М.: Издательский центр Академия, 2017.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных учреждений, осваивающих профессии и специальности СПО. М., 2017
4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>

для преподавателей

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (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).

2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413. Зарегистрировано в Минюсте РФ 07.06.2012 N 24480.
3. Приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645 « О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».
4. 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).
5. Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: 2013
6. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. – Кострома, 2014
7. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью Учебное пособие / под ред. д.п.н., проф. Н.Ф. Басова. – 3-е изд. – М.: 2013

Интернет-ресурсы

1. <http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
2. <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:
3. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
4. www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России
5. <http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия.Общевойсковая подготовка. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	3
Раздел 1. Теоретическая часть		
Введение Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	-Знать современное состояние физической культуры и спорта; -уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; -знать оздоровительные системы физического воспитания; -владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Оценивание тестирования, самостоятельной работы, дифференцированный зачет
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	-Демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям; -знать формы и содержание физических упражнений; -уметь организовать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек; -знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену.	Оценивание тестирования, самостоятельной работы, дифференцированный зачет
Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	-Самостоятельно использовать и оценить показатели функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности; -вносить коррективы в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Оценивание тестирования, самостоятельной работы, дифференцированный зачет
Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	-Знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; -использовать знания динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии; -уметь определять основные критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления; -овладеть методами повышения эффективности производственного и	Оценивание тестирования, самостоятельной работы, дифференцированный зачет

	учебного труда; -освоить применение аутотренинга для повышения работоспособности.	
Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	-обосновывать социально-экономическую необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду; -уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности; -применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний; -уметь использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	Оценивание тестирования, самостоятельной работы, дифференцированный зачет
Раздел 2. Практическая часть		
Тема 2.1. Учебно-методические занятия	-Демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье; -освоить методы профилактики профессиональных заболеваний; -овладеть приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; -самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; -овладеть основными приемами неотложной доврачебной помощи; -знать и применять методику активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении; -освоить методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем; -знать методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером; -уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления профессиональной деятельности.	Оценивание действий обучающегося в период проведения занятий, тестирование, выполнения самостоятельной работы, дифференцированный зачет.
Тема 2.2. Учебно-тренировочные занятия		
2.2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	-Освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), 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 2000 м	Оценивание действий обучающегося в период проведения занятий, тестирование, выполнения самостоятельной работы, оценивание выполнения

	<p>(девушки) и 3000 м (юноши); -уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; -метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; -сдать контрольные нормативы.</p>	<p>контрольных нормативов, дифференцированный зачет.</p>
2.2.2. Гимнастика	<p>-Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); -выполнять 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; -выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>	<p>Оценивание действий обучающегося в период проведения занятий, тестирование, выполнения самостоятельной работы, оценивание выполнения контрольных нормативов, дифференцированный зачет.</p>
2.2.3. Спортивные игры: волейбол	<p>-Освоить основные игровые элементы; -знать правила соревнований по волейболу; -развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения; развивать личностно-коммуникативные качества: совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; -развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность; -уметь выполнять технику игровых элементов на оценку; участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта; -освоить технику самоконтроля при занятиях; уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>	<p>Оценивание действий обучающегося в период проведения занятий, тестирование, выполнения самостоятельной работы, оценивание выполнения контрольных нормативов, дифференцированный зачет.</p>
2.2.4. Спортивные игры: баскетбол	<p>-Освоить основные игровые элементы; -знать правила соревнований по баскетболу; -развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения; развивать личностно-коммуникативные качества: совершенствовать восприятие,</p>	<p>Оценивание действий обучающегося в период проведения занятий, тестирование, выполнения самостоятельной работы, оценивание выполнения контрольных нормативов, дифференцированный зачет.</p>

	<p>внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;</p> <p>-развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность;</p> <p>-уметь выполнять технику игровых элементов на оценку;</p> <p>участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта;</p> <p>-освоить технику самоконтроля при занятиях;</p> <p>уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>	
2.2.5. Академическая гребля	<p>-Знать правила безопасности поведения на воде;</p> <p>-применять правила техники безопасности при работе в лодке;</p> <p>-знать и применять в действии основную технику гребли;</p> <p>-знать команды по гребле и технику выполнения этих команд, применять их в действии.</p>	<p>Оценивание действий обучающегося в период проведения занятий, тестирование, выполнение самостоятельной работы, оценивание выполнения контрольных нормативов, дифференцированный зачет.</p>