



**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«КОГАЛЫМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
БУ «Когалымский
политехнический колледж»
№247 от 31 августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по программе подготовки специалистов среднего звена

21.02.01. Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений

Форма обучения	очная
Курс	1.
Семестр	1,2

Когалым, 2020 г.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины Физическая культура, 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 **21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений**; (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17 марта 2015 года №06-259).

Организация-разработчик: бюджетное учреждение профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Когалымский политехнический колледж».

РАССМОТРЕНА

на заседании методического объединения учебных дисциплин физической культуры, БЖД и ЗЧС.

Протокол № 10 от 27 06 2020 г.

Руководитель МО  /Е.А. Ерёмина/
подпись

СОГЛАСОВАНО

Педагог-библиотекарь  /Л.Н. Родионова/
подпись

Старший методист  /Е.А. Левина/
подпись

Разработчики:

Преподаватели БУ «Когалымский политехнический колледж»

Федорук Михаил Фёдорович 
подпись

Козлова Любовь Владимировна 
подпись

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	3
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
5	ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) в соответствии с ФГОС по специальности **21.02.01 «Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений»**

Рабочая программа может использоваться другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

1.2. Место 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.

В учебном плане ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих образовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО технического профиля профессионального образования.

1.3. Цели дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Содержание программы учебной дисциплины «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.

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

• **личностные**:

Л1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению.

Л2. Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л3. Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л4. Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л5. 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, в том числе профессиональной, практике;

Л6. Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л7. Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л8. Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л9. 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;

Л10. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л11. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л12. Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Л13. Готовность к служению Отечеству, его защите;

• метапредметные:

М1. Способность использовать метапредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М2. Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М3. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М4. 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;

М5. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М6. 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;

• предметные:

П1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5. 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).

* При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья, предусмотрена возможность приёма-передачи информации в доступных для них форме.

1.4. Ведущие педагогические технологии, используемые преподавателем:

Рабочая программа предусматривает использование преподавателем технологий:

- личностно-ориентированного обучения;
- информационных;
- компетентностного подхода.

1.5.Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 175 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -175 часа;

самостоятельной работы обучающегося - 57 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	175
в том числе:	
Практические занятия	118
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	57
Промежуточная аттестация в форме: зачета, дифференцированного зачета.	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>4</i>
1 семестр 1курс		90	
Раздел 1.(8) Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка (осень)		16	
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Содержание учебного материала		
	Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Кроссовая подготовка: 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». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись». Перешагивания, «ножницы», перекидной; Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Толкание ядра.		
	Практические занятия		
	1.Техника безопасности по легкой атлетике. Обучение техники высокого и низкого старта.	2	2,4
	2.Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.	2	2,4
Тема 1.2. Техника бега на средние, и длинные дистанции.	3. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.	2	2,4
	4. Техника эстафетного бега: 4'100 м, 4'400 м;	2	2,4
	Практические занятия		
	5. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2	2,4
	6. Техника бега на средние дистанции, контрольный норматив 500 м (девушки) и 1000 (юноши).*	2	2,4
	7. Кроссовая подготовка.	2	2,4
	8. Техника бега на дистанции 2000 м, 3000 м, контрольный норматив.*	2	2,4
	Самостоятельная работа обучающихся:	10	
	1. Сообщения на тему: Здоровый образ жизни. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	2	3
	2. Сообщения на тему: О правилах судейства по легкой атлетике. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	3
3. Уметь проводить ОРУ раздельным способом с группой студентов.	2	3	
4. Составить комплекс ОРУ на все группы мышц и выполнять самостоятельно.	2	3	
5. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	3	
Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол)		20	
Тема 2.1.Техника ведения и передачи мяча, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола. Техника безопасности при занятиях баскетболом.	Содержание учебного материала		
	Освоение двигательных умений и навыков в баскетболе. Ловля и передача мяча, ведение. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), Приемы техники защиты: перехват. Приемы, применяемые против броска: накрывание. Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	Практические занятия		
	9. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Стойка, перемещение баскетболиста.	2	2,4

	10. Техника ведение мяча, ловля и передача мяча на месте и в движении. Правила игры.	2	2,4
	11. Техника ведения и передачи мяча на месте, в движении.	2	2,4
Тема 2.2. Техника броска мяча в корзину.	Практические занятия		
	12. Освоение броска в корзину с места, в движении прыжком. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	2,4
	13. Совершенствование броска в корзину (штрафной бросок, с двух шагов).	2	2,4
	14. Освоение приёмов, применяемые против броска (накрывание, перехват). Учебная игра.	2	2,4
	15. Приёмов овладения мячом (вырывание, выбивание). Учебная игра.	2	2,4
Тема 2.3. Тактика нападения, тактика защиты	Практические занятия		
	16. Тактика нападения, тактика защиты.	2	2,4
	17. Комбинационные действия защита и нападения.	2	2,4
	18. Техника игры в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра. Игра по правилам.	2	2,4
	Самостоятельная работа обучающихся:	10	
	6. Сообщения на тему: «Рациональное питание». Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	3
	7. Сообщения на тему: О правилах судейства игры в баскетбол. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2	3
	8. Составить комплекс ОРУ на все группы мышц и выполнять самостоятельно.	2	3
	9. Составление и выполнение упражнений на развитие силы ног, прыгучести.	2	3
	10. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	3
Раздел 3. Спортивные игры Волейбол		20	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками и снизу. Техника безопасности при занятиях волейболом.	Содержание учебного материала		
	Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Исходное положение (стойки), перемещения, передачи мяча, Подачи мяча, нижняя прямая, нижняя боковая. Подачи мяча, верхняя прямая, верхняя боковая. 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 под сеткой. Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
	Практические занятия		
	19. Техника безопасности при занятиях по волейболу. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Правила игры.	2	2,4
	20. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения».	2	2,4
	21. Обучение технике приема мяча, снизу двумя руками.	2	2,4
	22. Обучение технике приема мяча, одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	2,4
23. Обучение технике, приему мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.	2	2,4	
Тема 3.2. Техника верхней и нижней подачи мяча. Блокирование нападающего удара.	Практические занятия		
	24. Обучение подачи мяча, нижняя прямая, нижняя боковая. Учебная игра.	2	2,4
	25. Обучение подачи мяча, верхняя прямая, верхняя боковая. Учебная игра.	2	2,4
	26. Обучение блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2	2,4
Тема 3.3. Тактика нападения, тактика защиты.	Практические занятия		

	27. Комбинационные действия защита и нападения. Учебная игра.	2	2,4
	28. Техника игры в нападении и защите. Учебная игра.	2	2,4
	Самостоятельная работа обучающихся:	10	
	11. Сообщения на тему: О правилах судейства игры в волейбол. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	3
	12. Составить комплекс ОРУ на все группы мышц и выполнять самостоятельно.	2	3
	13. Посещение секции по волейболу.	2	3
	14. Сообщения на тему: «Вред курения». Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	3
	15. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	3
Раздел 4. Плавание		4	
Тема 4.1. Способы плавания. Техника безопасности при занятиях плаванием.	Содержание учебного материала В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплавание отрезков 25—100 м по 2—6 раз. Специальные подготовительные, обще-развивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.		
	Практические занятия		
	29. Способы плавания, кролем на груди, спине, брасса. Специальные, подготовительные, обще-развивающие и подводящие упражнения на суше.	2	2,4
Тема 4.2. Зачёт.	Практические занятия		2,4
	30. Зачёт.	2	2,4
	Всего:	90	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения
2 семестр I курс		85	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах.		16	
Тема 5.1. Общая физическая подготовка. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.	Содержание учебного материала Освоение двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике. 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.		
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Упражнения для плечевого пояса.	2	2,4
	2. Упражнения для мышц спины.	2	2,4
	3. Упражнения для мышц бицепса, трицепса.	2	2,4
	4. Упражнения для брюшного пресса, мышц ног.	2	2,4

	5. Круговая тренировка, (на 5-6 станций).	2	2,4
	6. Комплекс упражнений на растяжку.	2	2,4
Тема 5.2. Техника рывка и толчка гири.	Практические занятия		
	7. Обучение техники, толчка гири.	2	2,4
	8. Обучение техники, рывка гири.	2	2,4
	Самостоятельная работа обучающихся:	10	
	1. Сообщения на тему: О правилах техники безопасности в тренажерном зале.	2	3
	2. Сообщения на тему: «Причины возникновения сколиоза».	2	3
	3. Составление и выполнение упражнений на развитие силы рук, дельта, трицепс (юноши).	2	3
	4. Составление и выполнение комплекса для развития, верхнего плечевого пояса (юноши).	2	3
	5. Составление и выполнение простейших приемов самомассажа	2	3
Раздел 6. Лыжная подготовка		18	
Тема 6.1. Техника одновременных классических ходов: (одновременный бесшажный, одновре-менный одношажный, одновре-менный двухшажный ход). Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	Содержание учебного материала		
	Освоение двигательных умений и навыков в лыжной подготовке. Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.		
	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 и др. Техника коньковых ходов: полуконьковый ход, одношажный коньковый ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Техника переходов с одного хода на другой. 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.		
	Практические занятия		
	9. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Обучение техники одновременного бесшажного хода.	2	2,4
	10. Обучение техники одновременного одношажного хода. Правила соревнований.	2	2,4
11. Обучение перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	2,4	
Тема 6.2. Техника попеременных классических ходов: - двухшажный, четырехшажный ход.	Практические занятия		
	12. Обучение техники попеременного двухшажного хода.	2	2,4
	13. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 3км (дев), до 5км (юн).	2	2,4
Тема 6.3. Техника коньковых ходов.	Практические занятия		2,4
	14. Совершенствование техники полуконькового хода. Совершенствование техники одношажного конькового хода.	2	2,4
	15. Совершенствование техники двухшажного конькового хода. Техника переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 3км (дев), до 5км (юн).	2	2,4
Тема 6.4. Преодоление подъёмов и препятствий. Тактики лыжных гонок.	Практические занятия		
	16. Техника преодоление подъёмов и препятствий.	2	2,4
	17. Тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	2	2,4
	Самостоятельная работа обучающихся:	6	
	6.. Сообщения на тему: Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	2	3
	7. Сообщения на тему: Правила соревнований по лыжной подготовке.	2	3

	8. Сообщения на тему: Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	3
Раздел 7. Гимнастика		10	
Тема 7.1. Основы техники акробатических упражнений в гимнастике. Висы и упоры. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.	Содержание учебного материала		
	Освоение двигательных умений и навыков в гимнастике. Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. 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. Техника безопасности, на занятиях по гимнастике.		
	Практические занятия		
	18. Совершенствование техники, акробатических упражнений: (кувырки вперед, назад из различных исходных положений, стойки – на лопатках, голове, руках, ласточка, повороты, – мост, улитка, наклоны).	2	2,4
	19. Упражнения у гимнастической стенки, висы и упоры. Упражнения с набивными мячами. Упражнения в паре с партнёром.	2	2,4
Тема 7.2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	Практические занятия		
	20. Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения с обручем (дев).	2	2,4
	21. Упражнения для коррекции зрения, упражнения на внимание.	2	2,4
	22. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	2,4
	Самостоятельная работа обучающихся:	8	
	9. Сообщения на тему: Техника безопасности, на занятиях по гимнастике. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	3
	10. Сообщения на тему: «Причины возникновения сколиоза».	2	3
	11. Составление и выполнение комплекса утренней зарядки.	2	3
	12. Составление и выполнение комплекса для развития гибкости.	2	3
Раздел (8). Лёгкая атлетика Кроссовая подготовка (весна)		14	
Тема 8.1. Эстафетный бег. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Содержание учебного материала		
	Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Кроссовая подготовка: 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». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Толкание ядра.		
	Практические занятия		
	23. Техника эстафетного бега на дистанции 4x100 м, 4x200метров.	2	2,4
	24. Совершенствование техники передачи и приема эстафетной палочки на дистанции 4x100 м, 4x200метров.	2	2,4
Тема 8.2. Прыжки в длину. Прыжки в высоту.	Практические занятия		
	25. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	2,4
	26. Прыжки в высоту способом «прогнувшись» (Фосбери- флоп). Прыжки в высоту способом «ножницы».	2	2,4
Тема 8.3. Метание гранаты. Толкание ядра.	Практические занятия		
	27. Техника метание гранаты 500 г (дев.) и 700 г (юн.).	2	2,4
	28.Обучение техники толкание ядра.	2	2,4

Тема 8.4. Дифференцированный зачёт.	Практические занятия		
	29. Дифференцированный зачёт.	2	2,4
	Самостоятельная работа обучающихся:	3	
	13. Составление и выполнение комплекса: Для развития прыгучести.	2	3
	14. Составление и выполнение комплекса: Для развития скорости.	1	3
	Всего обязательной:	175	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – *ознакомительный* (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – *репродуктивный* (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3.– *продуктивный* (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)
- 4.-* особый порядок освоения дисциплины для обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья с учётом состояния их здоровья (в соответствии с ФГОС).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Условия реализации программы с лицами ОВЗ.

В целях доступности получения образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья КПК обеспечивается:

- 1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
 - размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании учебных занятий (информация должна быть выполнена крупным рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне);
 - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
 - обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
 - обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию академии;
- 2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
 - дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения));
 - обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
- 3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов).

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует:

- наличие спортивного зала, стадиона, лыжной базы, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, лыжи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладина, гири, штанги, тренажеры, брусья, обручи, гантели, и др.);
- правила техники безопасности;
- инструкции по эксплуатации спортивного инвентаря.

Реализация программы дисциплины требует использования здоровьесберегающих технологий, дифференцированный подход в обучении.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2017.

Дополнительные источники:

Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие [Электронный ресурс] / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., пере-раб. – М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. – 336 с. – Режим доступа : <https://znanium.com/catalog/product/927378> (дата обращения: 15.05.2020).

3.3 Спецификация учебно-методического комплекса

№	Наименование	Количество	Тип носителя
1	Скакалка	25	
2	Мяч баскетбольный	15	
3	Щиты баскетбольные	2	
4	Стойки для обводки мяча	6	
5	Волейбольная сетка	1	
6	Мяч волейбольный	15	
7	Набивные мячи различной массы	15	
8	Нестандартное оборудование	3	
9	Гимнастические маты	6	
10	Хула-хуп	6	
11	Специальная скамья для жима лёжа	2	
12	Стойки для приседания	1	
13	Вспомогательные тренажёры	8	
14	Гири, разборные гантели	6	
15	Гантели различной массы	12	
16	Стул для приседания	1	
17	Резиновый экспандер	2	

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки их функциональной и двигательной подготовленности.¹

Результаты обучения (виды деятельности обучающегося)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять индивидуально подобранные комплексы композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях выполнение индивидуальных заданий 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>Наблюдение за выполнением практических заданий.</p> <p>Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.</p> <p>Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастик</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий.</p> <p>Сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях.</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>Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций</p> <p>Выполнение тестовых заданий.</p> <p>Проверка ведения дневника самоконтроля.</p>

¹В приложениях к программе представлены требования к оценке физической подготовленности юношей и девушек основного и подготовительного учебного отделения.

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 приёмы самомассажа.
 - Овладеть техникой спортивных игр по одному из выбранных видов.
 - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка, терренкура).
 - 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 её регуляции.
 - Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лёжа 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).

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,
ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	

**Оценки 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 3*10 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 гимнастике (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Оценки 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. Прыжок в длину с места (см.)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	20	10	5
8. Координационный тест челночный бег 3*10 м (с)	8,4	9,3	9,7
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастике (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности студентов

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Скоростные	Бег, 30 м,с	16 17	4, 4и выше 4, 3	5,1-4,8 5,0-4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9-5,3 5,9-5,3	6,1 и ниже 6,1
Координационные	Челночный бег 310 м, с	16 17	7, 3 и выше 7, 2	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3-8,7 9,3-8,7	9,7 и ниже 9,6
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195-210 205-220	180 и ниже 190	210 и выше 210	17—190 170-190	160 и ниже 160
выносливость	6- минутный бег,м	16 17	1 500 и выше 1 500	1 300-1400 1 300- 1 400	1 100 и ниже 1 100	1 300 и выше 1 300	1 050- 1 200 1 050- 1 200	900 и ниже 900
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8-9 9-10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 6