МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ «ТУЛЬСКИЙ ТЕХНИКУМ СОЦИАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

Утверждаю
директор государственного профессионального
образовательного учреждения Тульской области
«Тульский техникум социальных технологий»

_____ А.Д. Устинов
28 августа 2015 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФК.00. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной программы профессионального обучения
(адаптированной основной программы профессионального обучения – программы профессиональной подготовки по профессиям рабочих, должностям служащих)
по профессии
15398. Обувщик по ремонту обуви

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
протокол №1 от 28 августа 2015 года

Тула 2015 год

Рабочая программа ***ФК.00. Физическая культура*** основной программы профессионального обучения (адаптированной основной программы профессионального обучения – программы профессиональной подготовки по профессиям рабочих, должностям служащих) по профессии по профессии 15398. Обувщик по ремонту обуви разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования 29.01.02. «Обувщик (широкого профиля)», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. № 771 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 29.01.02. «Обувщик (широкого профиля)»

Организация-разработчик:
Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Тульский техникум социальных технологий»

Разработчики:
Грачков В.Н., преподаватель высшей квалификационной категории

Рабочая программа рассмотрена и рекомендована на заседании предметной (цикловой) комиссии дисциплин общепрофессионального цикла профессий технического профиля учреждения

Протокол заседания П(Ц)К № 1 от 28 августа 2015 года

Председатель П(Ц)К _____ / Нуреева А.Б.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5-23
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 24-28
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 29-30
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 31-38
6. ПРОГРАММА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ 39

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00. Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования 262005.01 «Обувщик (широкого профиля)», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. № 771 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 262005.01 Обувщик (широкого профиля)» и является частью основной программы профессионального обучения (адаптированной основной программы профессионального обучения – программы профессиональной подготовки по профессиям рабочих, должностям служащих) по профессии по профессии 15398. Обувщик по ремонту обуви.

1.2. Место дисциплины в структуре основной программы профессионального обучения: обязательная часть циклов ОППО

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины ФК.00. физическая культура обучающийся должен

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

.

знать:

- роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося **174 часов**, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **134 часов**;
- внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося **40 часов**.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	*1 год 10 мес.*
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**174**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**134**
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	122
контрольные работы (тестирование, зачеты)	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**40**
в том числе:	
самостоятельная учебная нагрузка, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях)	
Итоговая аттестация *в форме зачета или дифференцированного зачета*[2]	2

[2] **Аттестация** в форме зачета проводится после каждого года обучения;
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета после последнего года обучения при реализации ОПОП СПО с нормативными сроками обучения 1 год 10 мес.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ФК. 00.
«Физическая культура»

Наименование разделов и тем по стандарту	Содержание учебного материала	№ урока	Наименование учебных элементов	Уровень усвоения	Кол-во часов
	1-й курс 1-е полугодие				
Введение	Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство. Современное состояние физической культуры и спорта	1-2	**Часть 1. Теоретический курс (Т)** Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура». Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении.	2	2
Раздел 1. **Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков** **Тема 1.1.** Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния: антропометрическими данными, функциональным	3-4	**Часть 2. Практический курс (П)** **2.1.** Учебно – методическое занятие 1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Разучивание приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. 2. Измерение параметров физического	2	2

	состоянием организма, уровнем физической подготовленности и методика его проведения. Обеспечение безопасности занятий физической культурой и спортом. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом.		развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких. 3.Определение параметров функциональ – ного состояния организма учащихся: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления). 4. Определение уровня физической подготовленности студентов: бег на 60 м; для девушек бег на 100 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 500 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. *Контроль за уровнем физического состояния проводится ежегодно с занесением данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.*		
Тема 1.2. Основы физической подготовки	Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Общее представление о комплексе средств физического воспитания: физические упражнения; использование оздоровительных сил природы; использование гигиенических факторов; использование специально	**5-16**	**2.2. Учебно – тренировочные занятия** • **физкультурные паузы на уроках** 1. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направлен - ностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. 2. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. 3. Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направлен - ностью. Разучивание и совершенствование	**2**	**12**

	изготовленного инвентаря, технических средств и тренажерных устройств; идеомоторные, психогенные и аутогенные средства. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения.		техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега. 4. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств и профилактику профессиональных заболеваний и травматизма, прикладных двигательных умений и навыков. 5. Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа. Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду, занятия в бассейне и др.). 6. Методика составления распорядка дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности студента (не менее десяти часов). Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.) 7. Занятия на тренажёрах с целью совершенствования общей физической подготовки. 8. Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений производственной гимнастики. 9. Выполнение физических упражнений с использованием методов строго		

Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками	Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей. Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др. Жизненно важные умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.), обеспечивающие активную деятельность человека в природной среде. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Ознакомление с различными программами бега. Самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом и другими способами овладения жизненно важными умениями и навыками.	**17-26**	регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения. • **гигиеническая гимнастика** ***Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности***. Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Фигурная маршировка. Управление строем при проведении студентами (учащимися) строевых упражнений с учебной группой. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу. ***Ходьба:*** обычным шагом, строевым шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружней сторонах стоп, с опорой руками о колени, приставным и переменным шагом, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, пригнувшись, скрестным шагом вперед и в сторону, по заданной линии. Ходьба по пересеченной местности с палками. Ходьба на беговой дорожке. Ходьба спортивная. ***Бег:*** обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног	**2**	**9**

			вперед, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия. Бег на беговой дорожке. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие и средние дистанции. Челночный бег 10 х 10 м. Эстафетный бег. Изучение различных программ бега. ***Кросс*** *(бег на местности) или ходьба на лыжах.* Кроссовая или лыжная подготовка проводятся с учетом климато-географи - ческих условий региона. ***Кросс:*** особенности, техника. Отработка техники группового старта и бега для девушек – 500 м, для юношей – 1 км. Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка техники бега в гору и бега при спуске. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий. Отработка техники переноса пострадавше- го. Отработка техники переноса пострадав- шего с преодолением препятствий.		
		27-34	• **спортивные игры** ***Волейбол.*** Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивиду аль- ные, групповые командные действия). Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных	**2**	**8**

			технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования. ***Настольный теннис***. Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления. Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Правила игры и судейства. Одиночные и парные игры. ***САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ (10 часов)*** **ЗАЧЕТ** Контроль качества теоретических знаний по изученным темам (тестирование). Контроль за овладением основами физической подготовки. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ)		***1***
			<u>За 1-е полугодие 1-го курса</u>		**34**

			1-й курс 2-е полугодие		
Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков	Профессионально-прикладная физическая подготовка: цели и задачи. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально значимых физических и психических качеств. Формы и виды производственной физической культуры. Специальность (профессия): требования, средства, рекомендуемые виды спорта. Профессиограмма.	**35-36**	**Часть 1. Теоретический курс (Т)** 1. Определение физической подготовленности в избранной сфере профессионального труда (тесты разрабатываются образовательным учреждением с учетом профессиональной направленности). 2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Проведение фрагментов занятий. 3. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха).	**2**	**2**
		37	**Часть 2. Практический курс (П)** **2.1. Учебно – методические занятия** 1. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. 2. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. 3. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств. 4. Использование на занятиях элементов рекомендуемых видов спорта.	**2**	**1**

			2.2. Учебно – тренировочные занятия • **прогулки на свежем воздухе**		
		38-51	***Лыжная подготовка:*** выбор лыж, палок, снаряжения; посадка лыжника. Ходьба на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; скользящий шаг; переходы с хода на ход; способы подъемов и торможений; стойка при спусках; повороты в движении. Выполнение комплекса упражнений для разминки перед соревнованиями.	**2**	**14**
		52-77	• **спортивные игры** ***Баскетбол или стрит-баскетбол.*** Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные	**2**	**26**

			игры и соревнования.		
			Футбол (Футзал) *или игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.* Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча, отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча, отработка техники ложных движений (финтов), техники защиты, техники игры вратаря и тактической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря, различных тактических действий. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам. Контрольные игры и соревнования.		
			САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ (15 часов)		
		78	**ЗАЧЕТ**		**1**
			Контроль качества теоретических знаний по изученным темам (тестирование). Контроль владения жизненно важными умениями и навыками: бег, наклоны туловища, прыжки в длину с места и через скакалку. Выполнение физических упражнений профессиональной направленности.		
			За 2-е полугодие 1-й курс		**44**
			ИТОГО за 1-й курс		**78**

			2-й курс		**56**
Раздел 2. **Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры** **Тема 2.1.** Социально-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма. Костная и мышечная системы организма и их функции. Мышечная работоспособность при динамической и статической нагрузках. Основы знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности человека. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями.	**79**	***2-й курс 1-е полугодие*** **Часть 1. Теоретический курс (Т)** 1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. 2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц. 3. Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц.	**1**	**1**
	Кровеносная, дыхательная, нервная, эндокринная, лимфатическая, пищеварительная и выделительная системы организма и их функции. Изменения в системах кровообращения и дыхания при интенсивной мышечной деятельности. Утомление и восстановление в процессе занятий умственной деятельностью и физическими	**80**	**Часть 2. Практический курс (П)** **2.1. Учебно – методические занятия** 1. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора. 2. Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). 3. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы.	**1**	**1**

	упражнениями. Двигательная активность как биологическая потребность организма. Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социальных факторов. Организм человека - единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Методики самооценки работоспособности, усталости и утомления. Применение средств физической культуры для обеспечения умственной и физической работоспособности. Влияние биологических ритмов на работоспособность. Массаж как средство восстановления работоспособности и нарушенных функций организма.	**81-82**	**<u>Часть 2.</u> Практический курс (П)** **2.2. Учебно – тренировочные занятия** **Упражнения по рациональному дыханию** 1. Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика. 2. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния. Занесение данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Оценка уровня физического здоровья (по Апанасенко Г.Л.). 3 Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления. 4. Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа. 5. Методика использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма. 6. Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса.	**1**	**2**
Тема 2.2. Совершенствование и развитие основных жизненно важных	Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное	**83-95**	• **производственная гимнастика** ***Развитие силы мышц.*** Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного,	**2**	**13**

физических и профессиональных качеств	питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность, сохранение и мобилизация функциональных резервов организма, духовно-нравственное совершенствование. Особенности физически тренированного организма.		непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.). Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия). Упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера, с сопротивлением внешней среды (бег в гору, бег по песку или снегу), с сопротивлением упругих предметов (прыжки на батуте, эспандер). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с отягощением). Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах. Подвижные игры с силовой направленностью. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц. ***Развитие быстроты.*** Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 10 х 10. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 50 м. Повторный		

			бег на отрезках от 40 до 50 м максимальной интенсивности. Эстафетный бег. Бег с низкого старта с использование различных вариантов стартового положения (с поворотом на 90 и 180° и др.). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Подвижные игры со скоростной направленностью. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Соревнования.		
		96-110	• **спортивные игры** ***Волейбол.*** Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивиду аль-ные, групповые командные действия). Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и	**2**	**15**

			судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования. ***Настольный теннис***. Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления. Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Правила игры и судейства. Одиночные и парные игры. ***Бадминтон.*** Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления. Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Правила игры и судейства. Одиночные и парные игры. ***Дартс.*** Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления. Совершенствование видов подач и техники попаданий.		

		111-112	***САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ (10 часов)*** **ЗАЧЕТ** Контроль качества теоретических знаний по темам «.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни и 2.2. Способы развитии и совершенствования основных жизненно важных физических и профессиональных качеств. Контроль выполнения правил и техники игры: волейбол, настольный теннис, бадминтон, дартс.		**2**
			<u>За 1-е полугодие 2-го курса</u>		**34**
Тема 2.3. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков.	Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке (ППФП). Изучение профессиограммы	**113-114**	***<u>2-й курс 2-е полугодие</u>*** **<u>Часть 1.</u> Теоретический курс (Т)** 1.Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности. 2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний. **<u>Часть 2.</u> Практический курс (П)** **2.1. Учебно – методические занятия** 1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к		**1** **1**

	профессии или специальности и составление или дополнение спортограммы. Использование в процессе физического воспитания для развития профессионально важных качеств тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования. Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов.		условиям, в которых протекает трудовая деятельность. 2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования. 3. Проведение занятий с использованием рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки видам спорта		
Тема 2.4. Специальные двигательные умения и навыки	Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности, в том числе для успешного прохождения производственной практики. Способы и методика развития прыгучести. Способы и методика выполнения приемов и действий по преодолению препятствий. Развитие и постоянное совершенствование физических и специальных качеств. Приемы и действия по преодолению полосы препятствий. Формирование психофизических навыков; развитие и совершенствование статической и динамической силы, силовой выносливости, общей выносливости, гибкости с помощью дополнительных занятий на тренажерах. Формирование сложно-	**115-132**	**2.2. Учебно – тренировочные занятия** *Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий.* 1.Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений. Переползание: на четвереньках, на боку, по пластунски, с грузом. Лазание: на гимнастической стенке, по канату. Подъем упор силой на перекладине, на лестнице. Передвижение по узкой и неустойчивой опоре. Выполнение опорных прыжков с использованием гимнастических снарядов. Безопорные прыжки. 2.Разучивание и совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков: прыжки с преодолением вертикальных препятствий (прыжки в высоту с разбега, прыжки через скамейку); прыжки с преодолением горизонтальных препятствий (прыжки в длину). Прыжки через скакалку. 3.Разучивание и совершенствование		**18**

	координационных движений и психофизических навыков с помощью занятий в тренажерном зале		выполнения специальных упражнений по совершенствованию координации движений, развитию силы, быстроты, выносливости. 4. Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий.		
	Приемы защиты и самообороны. Техника безопасности и самоконтроль при возникновении ЧС.		5.Разучивание и совершенствование выполнения основных приемов защиты и самообороны: упреждающих ударов руками и ногами. 6.Упражнения в страховке и самостраховке: при падении на бок, падении на спину, перекаты. 7.Разучивание и совершенствование выполнения прямых ударов кулаком, основанием ладони, локтем, серии уларов руками. ***САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ (5 часов)***		
		133-134	**Дифференцированный ЗАЧЕТ** Контроль качества теоретических знаний по изученным темам (тестирование). Сравнительный анализ изменений параметров физического развития учащихся: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе и на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких и параметров функционального состояния организма учащихся: артериального давления; задержки дыхания (на вдохе, на выдохе),		**2**

			частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления). Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег для девушек на 100м, бег для юношей на 500 м, наклоны туловища вперед, прыжки через скакалку за 1 минуту.		
			<u>За 2-е полугодие 2-го курса</u>		**22**
			ВСЕГО по плану: При реализации ОПОП СПО с нормативным сроком обучения 1год 10 месяцев обязательная аудиторная учебная нагрузка включает: - теоретические занятия - практические занятия - тестирование, зачеты		**134** **7** **121** **6**

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 и ситуаций)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальностям СПО в Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений образовательного учреждения включены следующие помещения, которые должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам:

Спортивный комплекс:

спортивный зал;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

стрелковый тир (городской - по договору, включая электронный)

Залы:

библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет;

актовый зал.

Образовательное учреждение для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» использует:

тренажерный зал;

плавательный бассейн (городской - по договору);

лыжная база с лыжехранилищем;

специализированные спортивные залы (зал спортивных игр)

открытые спортивные площадки: баскетбольная; волейбольная, теннисная, мини-футбольная;

футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний;

учебно-методический кабинет, оснащенный техническими средствами обучения, методическим обеспечением и компьютерами, имеющими выход в сеть Интернет, для внеаудиторной работы;

помещение для гидротермических процедур (медицинский пункт);

помещение для хранения спортивного инвентаря и др.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» образовательного учреждения включает перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря, необходимого для её реализации.

Примерный перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, маты для приземления при

прыжках в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.
Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:
стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, маты приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.
Стрелковый тир (городской – по договору)
пневматические пистолеты и винтовки, мишени, пули для стрельбы из пневматического оружия, устройство для подачи мишеней, куртки для стрельбы.
Плавательный бассейн (городской - по договору)
Комплект мультимедийного оборудования для проведения методико-практических занятий и презентаций комплексов упражнений:
персональный компьютер специальной конфигурации;
интерактивная доска;
система тестирования и опроса;
мультимедийный проектор (видеопроектор);
экран;
видеопрезентер;
видеомагнитофон,
электронные носители, компьютеры для внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. – 336 с.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. – М.:

КНОРУС, 2011. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272 с.
4. Кулинко Н.Ф. История и организация физической культуры: учебное пособие для учащихся пед.училищ.- М.,
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2007. – 152 с.
6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2010. – 176 с.
7 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учебник для СПО, 12-е издаие – М.: Академия, 2012. – 173 с.

Дополнительные источники:

1. Алексеев С.В. Спортивное право России. Правовые основ физической культуры и спорта: учебник для студентов ВУЗов, обучающихся по направлениям 030500 «Юриспруденция» и 032101 «Физическая культура и спорт»/С.В.Алексеев; под ред. П.В.Крашенинникова. – 2-е изд., стереотип. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2007. – 671 с.
2. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб.пособие.-М.: Изд-во РУДН, 2002. – 165 с.
3. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ И.С.Барчуков, А.А.Нестеров; под общ. ред. Н.Н.Маликова. - 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 528 с.
4. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник/ А.А.Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.: ил. – (Высшее образование).
5. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник / А.А.Васильков. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 379 с. – (Высшее образование).
6. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.: Издательство: Гардарики, 2007. - 224 с.
7. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая палка) – М.: Физкультура и спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках).
8. Глейберман А.Н. Упражнения со скакалкой. – М.: Физкультура и Спорт, 2007 – 234 с., ил. (Спорт в рисунках).
9. Городнова М.Ю. Методические рекомендации к проведению урока профилактики наркологических заболеваний среди учащихся общеобразовательных учреждений. / Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2007. – 44 с.
10. Грецов А.Г. Методика профилактики табакокурения в подростковых и молодежных группах. / Методическое пособие. Под общей

редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2008. – 28 с.
11. Грецов А.Г. Психологический тренинг в профилактике наркозависимости подростков и молодежи в спорте, образовании, клубной работе./Учебное пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2007. – 156 с.
12. Гришина Ю.И. Каждому свою программу. Более 300 упражнений для здоровья и фигуры. СПб.: ООО «Синтез Бук». 2008. 336 с.
13. Губа В.П., Родин А.В. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учебн. пособие / Д.В.Губа, А.В.Родин М.: Советский спорт, 2009. – 164 с.
14. Добовчук С.В. Играйте в футбол: Учебное пособие. – М.: МГИУ, 2007. - 192 с.
15. Евсеев С.П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 90 с.
16. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 464 с.
17. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
18. Кабачков В.А., Полиевский С.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ. – М.: «Высшая школа», 1991. – 224 с.
19. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие / В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.: ил.
20. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие – М.: Советский спорт – 2003. – 224 с.
21. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: пособие для студ. высш. учеб. заведений / (Н.Ж.Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 432 с.
22. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с., ил.
23. Полиевский С.А., Глейберман А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 120 с., ил.
24. Полунин А.И. Спортивно-оздоровительный бег. Рекомендации для тренирующихся самостоятельно. – М.: Советский спорт, 2004. – 112 с.
25. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 228 с.
26. Родин А.В., Губа Д.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учебн. пособие / А.В.Родин, Д.В.Губа. М.: Советский спорт, 2009. – 168 с.

27. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – 4-е изд., – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
28. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. Проф. С.П.Евсеева – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2005. -296.: ил.
29. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений / Г.С.Туманян. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с.
30. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст]: учебник / Ю.Н.Федотов, И.Е.Востоков; под ред. В.А.Таймазова, Ю.Н.Федотова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.: ил.
31. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009. 322 с.
32. Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельной тренировки студентов вузов: учеб. пособие. - СПб.: СПбГУП. – 2008. -156 с.
33. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. – СПб.: Изд-во СПбМГУ им. акад. И.П.Павлова, 2010. – 152 с.
34. Шилин Ю.Н., Каневская А.В. Теория и методика тренировки в дартс: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2003 – 120 с.
35. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес-спорт. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224 с.

Интернет ресурсы:

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

Контрольная работа предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов, которые определяются с учетом подготовки студентов, поступивших в учебное заведение. Контрольная работа проводится, как правило, в конце первого полугодия и позволяет ввести корректировку в программу изучения учебной дисциплины в зависимости от результатов выполнения учебных нормативов.

Зачёт. Зачет проводится ежегодно в конце учебного года и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких; параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления); результатов овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 60 м; для девушек бег на 100 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 500 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела

-юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины);

- девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену. *При проведении зачета предусмотрена вариативная часть, которая разрабатывается и утверждается учебным заведением.*

Для юношей проводится тест на владение умениями и навыками, необходимыми для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Итоговая аттестация. Дифференцированный зачет или зачет проводятся в зависимости от количества часов, отведенных на изучение учебной дисциплины Физическая культура (таблицы 1,2).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
1	*2*
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП и ЛФК, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.
Знания:	
роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
основ здорового образа жизни	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана учебным заведением самостоятельно на основе примерной программы. Общий объем учебных часов на учебную дисциплину «Физическая культура» зависит от числа учебных недель, предусмотренных учебным планом конкретной профессии или специальности. На основании данных о состоянии здоровья студенты распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основную, подготовительную, специальную. Студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются физической культурой вместе.

Для юношей и девушек, отнесенных *к подготовительной группе, исключается выполнение учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений.*

Для студентов отнесенных к *специальной медицинской группе, занятия проводят по специальным учебным программам.*

Структура примерной программы предполагает освоения в первый год обучения раздела1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков, который обязателен для изучения и в котором предусматривается изучение тем:

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

ФГОС СПО предусмотрены теоретические занятия, содержание которых предусмотрено в начале каждого полугодия.

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

Во второй год обучения планируется изучение Раздела 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры, в котором заложены темы:

- Социально-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни развитие;
- Совершенствование и развитие основных жизненно важных физических и профессиональных качеств;
- Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков;
- Специальные двигательные умения и навыки.

Вся программа учебной дисциплины ФК.00. предусматривает совершенствование имеющихся у учащихся физических возможностей и активное участие в спортивно-оздоровительных мероприятий.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» образовательного учреждения составлена с учётом материально-технических условий, учебно-методического, информационного и кадрового обеспечения, имеющихся в образовательном учреждении, и использует различные средства и методы физической культуры и спорта, виды спорта с целью формирования общих и профессиональных компетенций обучающихся.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах (12-15 чел.)

Методико-практические занятия предусматривают освоение и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые игры, тренинг, тематические задания для самостоятельного выполнения и др.

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

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

Принципами организации учебного процесса являются:

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

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

Контрольное тестирование включает в себя проверку овладения жизненно важными умениями и навыками и уровня развития физических качеств. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов, результаты которых рассматриваются с учетом динамики контролируемых показателей.

Распределение часов на освоение основных разделов и тем учебной дисциплины «Физическая культура» при реализации ОПОП СПО по учебной

дисциплине «Физическая культура» с нормативными сроками освоения 1 год 10 мес. приведено в таблице 1.

Примерные контрольные нормативы по проверке овладения жизненно важными умениями и навыками приведены в таблице 2.

Требования к физической подготовленности граждан, поступающих на военную службу по контракту, приведенные в таблице 3 для учащихся с ОВЗ не используются в образовательном учреждении.

Таблица 1

Распределение учебных часов на освоение основных разделов и тем учебной дисциплины «Физическая культура» при реализации ОПОП СПО

Наименование разделов и тем	***Объём часов при реализации ОПОП СПО с нормативным сроком освоения***		
	1год 10 мес.		
	Всего	Теория	Практика
1	*2*	*3*	
Введение	2	**2**	
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков			
Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	2		**2**
Тема 1.2. Основы физической подготовки	12		**12**
Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками **Зачет** **Самостоятельная работа**	17 1 10		**17** **1**
Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков **Зачет** **Самостоятельная работа**	43 1 15	**4**	**39** **1**
Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры			
Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	4	**1**	**3**
Тема 2.2. Совершенствование и развитие основных жизненно важных и профессиональных качеств **Зачет** **Самостоятельная работа**	28 2 10		**28** **2**
Тема 2.3. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	2	**1**	**1**
Тема 2.4. Специальные двигательные умения и навыки **Дифференцированный зачет** **Самостоятельная работа**	18 2 5		**18** **2**
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА	40	8	126
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**174**		

Таблица 2

Примерные контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
6	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
7	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
8	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
9	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
10	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
11	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

Таблица 3

Требования к физической подготовленности граждан, поступающих на военную службу по контракту

Упражнения	**Минимальные требования для категорий военнослужащих**	
	мужчины	женщины
	до 30 лет	до 25 лет
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	45	12
Наклоны туловища вперед	-	25
Подтягивание на перекладине	10	-
Бег на 60 м	9,8	12,9
Бег на 100 м	15,1	19,5
Челночный бег 10х10 м	28,5	38,0
Бег на 3 км	14.30	-
Бег на 1 км	4.20	5.20
Лыжная гонка на 5 км	28.00	-

Для учащихся с ОВЗ разработаны критерии оценки зачетов по полугодиям и дифференцированного зачета по окончанию курса ФК.00. «Физическая культура»

Профессии СПО

- 262005.01 Обувщик (широкого профиля)
- 262019.04 Оператор швейного оборудования
- 151902.04 Токрь-универсал
- 230103.02 Мастер по обработке цифровой информации

Курс ФК.00. «Физическая культура» «ЛФК»

Критерии оценки: ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТ

1. **Выполнение нормативов 40 – 90 баллов**
2. **Дополнительные баллы 90 баллов**

Учащиеся с ОВЗ получают дополнительные баллы:

3. *20 баллов* - при участии в общеучилищных (городских, областных) спортивно-массовых мероприятиях
4. *10 баллов* - за оформление наглядно – агитационной продукции и материалов по здоровому образу жизни
5. *10 баллов* - написание рефератов по спорту и физической культуре
6. *20 баллов* – за активное участие в спортивно-массовой работе (физорг группы, физорг курса, капитан команды)
7. *30 баллов* - награжденные грамотами за достижения в спорте

- Если учащиеся набирает из дополнительных баллов 50 баллов и более – ЗАЧЕТ автоматический
- Если учащийся употребляет спиртосодержащие и алкогольные напитки, а также курит, пропускает занятия физкультуры - *снимаются 20 баллов*

Контрольно - оценочные нормативы ФК.00 «Физическая культура»

1-й курс 1-е полугодие

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Скакалка	+	+
Перекладина	+	
Челночный бег	+	+
Волейбольный мяч	+	+
Прыжки с места	+	
Гимнастический комплекс упражнений • утренняя зарядка • производственная гимнастика • релаксационная гимнастика	+	+

1-й курс 2-е полугодие

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Теннисный мяч	+	+
Сгибание и разгибание рук	+	+
Штрафные броски	+	+
Гантели	+	
Приседания	+	+
Задержка дыхания	+	+
Гимнастический комплекс упражнений • утренняя зарядка • производственная гимнастика • релаксационная гимнастика	 + +	 + +

2-й курс 1-е полугодие

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Скакалка	+	+
Теннисный мяч	+	+
Перекладина	+	
Сгибание и разгибание рук	+	+
Челночный бег	+	+
Штрафные броски	+	+
Гантели	+	
Волейбольный мяч	+	+
Прыжки с места	+	
Приседания	+	+
Задержка дыхания	+	+
Халахуп	+	+
Гимнастический комплекс упражнений • утренняя зарядка • производственная гимнастика • релаксационная гимнастика	 + + +	 + + +

Контрольно - оценочные нормативы ФК.00 «Физическая культура»
(Лечебная физическая культура – ЛФК)

Профилактика профессиональных заболеваний:

- неврозы, остеохондроз
- аллергические реакции
- мышечные контрактуры (спазмированность мышц, их повышенный тонус)
- риниты, бронхиты, пневмании
- глухота (снижение слуха)
- миопия

Контрольные упражнения без учета времени и числа повторений	Юноши	Девушки
Скакалка	+	+
Теннисный мяч	+	+
Перекладина	+	
Сгибание и разгибание рук	+	+
Челночный бег	+	+
Штрафные броски	+	+
Гантели	+	
Волейбольный мяч	+	+
Прыжки с места	+	
Приседания	+	+
Задержка дыхания	+	+
Халахуп	+	+
Ходьба на лыжах	+	+
Гимнастический комплекс упражнений • утренняя зарядка • производственная гимнастика • релаксационная гимнастика	 + + +	 + + +

Примечание:

1. Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с Разъяснениями по формированию примерных программ учебных дисциплин НПО и СПО на основе ФГОС НПО и ФГОС СПО (Приложение к Письму Департамента государственной политики в сфере образования Министерства образования и науки РФ от 18 декабря 2009 г. № 03-2672).
2. Самостоятельная работа рассматривается нами как вид деятельности учащегося, в процессе которого он должен в определенное время, проявляя собственную инициативу и применяя на практике полученные по учебной дисциплине «Физическая культура» знания, *самостоятельно* выбрать вид спорта или программу физического совершенствования для укрепления и сохранения индивидуального здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа, на которую отводится 40 часов, проходит в форме занятий в секциях по видам спорта и группах ОФП, ЛФК и направлена на обеспечение планомерного совершенствования физической подготовленности каждого учащегося индивидуально, так как в условиях одного или двух занятий в неделю в целой учебной группе осуществить достаточно сложно.

Целью проведения самостоятельной работы в такой форме является формирование физической культуры личности и способности направленного применения самостоятельно выбранных средств физической культуры,

спорта и туризма для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основные задачи организации самостоятельной работы в такой форме:

- приобщение к физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья;
- самоопределение в выборе средств физической культуры, спорта и туризма;
- приобретение личного опыта творческого использования средств физической культуры для достижения профессиональных успехов;
- формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Контрольные упражнения без учета времени и числа повторений	**Юноши**	**Девушки**
Скакалка	+	+
Теннисный мяч	+	+
Перекладина	+	
Сгибание и разгибание рук	+	+
Челночный бег	+	+
Штрафные броски	+	+
Гантели	+	
Волейбольный мяч	+	+
Прыжки с места	+	
Приседания	+	+
Задержка дыхания	+	+
Халахуп	+	+
Ходьба на лыжах	+	+
Гимнастический комплекс упражнений • утренняя зарядка	+ +	+ +
• производственная гимнастика • релаксационная гимнастика	+	+

6. ПРОГРАММА ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ УЧАЩИХСЯ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00.

Учебным планом по профессиям СПО:

- 262005.01 Обувщик (широкого профиля)
- 262019.04 Оператор швейного оборудования
- 151902.04 Токарь-универсал
- 230103.02 Мастер по обработке цифровой информации

в учебной дисциплине ФК.00 Физическая культура предусмотрено **40 часов на самостоятельную работу учащихся.**

Самостоятельная работа рассматривается нами как вид деятельности учащегося, в процессе которого он должен в определенное время, проявляя собственную инициативу и применяя на практике полученные по учебной дисциплине «Физическая культура» знания, *самостоятельно* выбрать вид спорта или программу физического совершенствования для укрепления и сохранения индивидуального здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа рассматривается нами как вид деятельности учащегося, в процессе которого он должен в определенное время, проявляя собственную инициативу и применяя на практике полученные по учебной дисциплине «Физическая культура» знания, *самостоятельно* выбрать вид спорта или программу физического совершенствования для укрепления и сохранения индивидуального здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа рассматривается нами как вид деятельности учащегося, в процессе которого он должен в определенное время, проявляя собственную инициативу и применяя на практике полученные по учебной дисциплине «Физическая культура» знания, *самостоятельно* выбрать вид спорта или программу физического совершенствования для укрепления и сохранения индивидуального здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основные задачи организации самостоятельной работы в такой форме:

- приобщение к физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья;
- самоопределение в выборе средств физической культуры, спорта и туризма;
- приобретение личного опыта творческого использования средств физической культуры для достижения профессиональных успехов;
- формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

этап обучения	коли-чество часов	наименование разделов и тем	содержание самостоятельной работы обучающихся	формы и методы контроля внеаудиторной самостоятельной работы

1-й курс 1-е полугодие	**10**	**Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков** Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	Контроль за уровнем физического состояния: антропометрические данные, определение параметров функционального состояния организма	Занесение данных в Дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности учащегося (студента)
		Тема 1.2. Основы физической подготовки	Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультурные паузы в производственных условиях)	Составление индивидуальных программ с оздоровительной направленностью.
		Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками	Отработка двигательной активности в природной среде (ходьба в парке, в лесу до 4 км).	Сдача комплекса упражнений утренней гимнастики
1-й курс 2-е полугодие	**15**	Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков	Оздоровительное плавание (в группе здоровья)	Отчет о средней скорости плавания и знаниях ТБ и самоконтроля при занятиях плаванием.
			Отработка комплекса упражнений производственной гимнастики	Сдача комплекса упражнений производственной гимнастики.
			Отработка двигательной активности в природной среде (ходьба на лыжах до 3 км и катание на коньках).	Оформление рефератов о зимних видах спорта
2-й курс 1-е полугодие	**10**	**Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры**		Оформление рефератов по темам: - Закаливание организма - Приемы

				самомассажа
		Тема 2.1. Социально-биологичес- кие основы физической культуры и здорового образа жизни	Отработка упражнений дыхательной гимнастики (Стрельниковой)	Сдача зачетных упражнений с выполнением в разном ритме и темпе.
		Тема 2.2. Совершенствование и развитие основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	Развитие силы мышц, быстроты на тренажерах.	Сдача зачетных упражнений с напряжением мышц (жимы, гантели, сгибание и разгибание рук в упоре, работа с эспандером и на тренажерах)
2-й курс 2-е полугодие	**5**	Тема 2.3. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	Разучивание и совершенствование специальных упражнений на координацию движений, быстроту реакции и выносливости из 25-30 движений.	Сдача комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.
		Тема 2.4. Специальные двигательные умения и навыки	Отработка специальных приемов защиты и самообороны при возникновении ЧС.	Сдача комплекса релаксационных упражнений для снятия нервно-эмоционального перенапряжения.
			Контроль за уровнем физического состояния: антропометрические данные, определение параметров функционального состояния организма	Занесение данных в Дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности учащегося (студента)
ВСЕГО:	**40**			

Примечание:

1. Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с Разъяснениями по формированию примерных программ учебных дисциплин НПО и СПО на основе ФГОС НПО и ФГОС СПО (Приложение к Письму Департамента государственной политики в сфере образования Министерства образования и науки РФ от 18 декабря 2009 г. № 03-2672).