

Государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Кунгурский колледж агротехнологий и управления»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**


**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**по специальности 35.02.03 «Технология деревообработки»**

базовой подготовки

2023 г

Рассмотрено и одобрено  
на заседании методической комиссии  
естественных научных дисциплин  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023г.

Председатель МК  
 В.Н. Чернышева

Утверждаю:  
заместитель директора  
С.В.Зыкин



Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) 35.02.03 «Технология деревообработки» среднего профессионального образования (далее – СПО) (утвержденного приказом Министерства науки и образования РФ от 07.05.2014 № 452 (ред. от 13.07.2021))

Организация-разработчик: **государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кунгурский сельскохозяйственный колледж»**

Составитель:

Патласова М. Э. преподаватель физической культуры

Ф.И.О., должность

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 3
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	20
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	23

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

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.03 Технология деревообработки.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК.

Цель и планируемые результаты освоения дисциплины.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.3	<p>Уметь:</p> <p>Использовать разнообразные формы и методы физкультурной деятельности для здорового образа жизни.</p> <p>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p> <p>использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Знать:</p> <p>психологические основы деятельности коллектива</p> <p>психологические особенности личности;</p> <p>основы проектной деятельности</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности в зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>

## Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

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

## **1.1. Адаптивная программа общеобразовательной дисциплины Физическая культура**

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» среди студентов с ограниченными физическими возможностями реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

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

*Практическая часть* предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение психо-регулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре из обязательных видов спорта выбраны те (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры), которые могут выполняться с учётом ограниченных возможностей здоровья студентов, поэтому такие виды спорта, как лыжная подготовка и плавание вынесены в теоретическую часть. Дозировка и нагрузка при выполнении упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности обучающихся и их физиологическими особенностями. Из нетрадиционных видов спорта предлагаются дыхательная гимнастика, атлетическая гимнастика (работа на тренажерах), настольный теннис и дартс.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить объём физической нагрузки обучающихся, поэтому содержание данной рабочей программы определено с учётом ограниченных возможностей здоровья обучающихся.

В зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

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

## **1.2 Место общеобразовательной учебной дисциплины в учебном плане**

Общеобразовательная учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и относится к базовым дисциплинам общеобразовательного цикла плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования адаптированной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена.

Общеобразовательная учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования.

## **1.3 Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины**

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

### **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- 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;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

**метапредметных:**

- способность использовать меж предметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

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

**для слепых и слабовидящих обучающихся:**

- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

**для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.



### 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.
- Владеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук, в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - ходьба и бег низкой интенсивности (без учёта времени)

В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины обучающийся развивает общие компетенции:

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

ПК, ОК.	Умения	Знания
ОК.08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	<p><b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p> <p><b>Знания:</b> роль физической культуры в</p>

		<p>общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения</p>
--	--	--

**Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 324 часа (2 часа в неделю), в том числе:

практическая подготовка 160 часов;

теоретическая подготовка 2 часа;

самостоятельная работа 162 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	162
<i>Самостоятельная работа</i>	162
<b>Объем образовательной программы</b>	324
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	152
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
контрольные работы	
<i>Семестровый контроль</i>	4
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме <i>дифференцированного зачета</i></b>	4

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		324	
	Содержание учебного материала	2	
<b>Тема 1.1 Общезначимая физическая подготовка</b>	<b>Теоретические сведения.</b> Физическая культура в жизни человека и общества. Понятие здорового образа жизни, факторы определяющие здоровье. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО-программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Влияние двигательной активности на здоровье. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.		<b>ОК 01, ОК 04 ОК 08</b>
	Содержание учебного материала	48	
<b>Тема 1.1.1 Гимнастика Тема 1.1.2 Лыжная подготовка</b>	<b>Тема: Гимнастика;</b> <b>Двигательные действия.</b> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. <b>Тема: Лыжная подготовка:</b> <b>Подготовка</b> (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). <b>Практическая работа.</b>		<b>ОК 04 ОК 08 ПК 1.3</b>

Тема 1.1..3	Повторение имитационных упражнений конькобежца.	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	Игры по выбору студентов.	2	
	Имитация лыжных ходов.	2	
	ОФП. Подвижные игры.	2	
	<b>Тема: конькобежная подготовка</b>		
	Совершенствование техники бега на коньках, свободное катание	2	
	Подвижные игры на льду	2	
	Эстафетный бег на коньках	2	
	Совершенствование техники поворота	2	
	Упражнения на координацию. Свободное катание.	2	
	Подвижные игры. Бег на выносливость 2км.	2	
	Совершенствование техники скользящего шага	2	
	Бег на скорость на коротких отрезках	2	
	Повторение техники толчка в сторону на коньках, «скользящий шаг»	2	
	Закрепление техники передвижения поворота, спиной вперёд, «змейкой»	2	
Совершенствование упражнений на равновесие в соревновательной деятельности.	2		
Практическое тестирование на коньках, бег на короткую дистанцию	2		
Практическое тестирование на коньках, бег на длинную дистанцию	2		
<b>Тема: Кроссовая подготовка</b>			
Тема 1.1.4	Теоретическое сведение о беге в зимнее время. Кросс 10-20 минут, ОРУ.	2	
	Равномерный бег, ОФП, ОРУ.	2	
	Подвижные игры на свежем воздухе	2	
	Равномерный бег, ОФП, ОРУ.	2	
	Круговая тренировка	2	
	Кросс 10-20 минут. Спортивные и подвижные игры на улице. Эстафеты	2	
	Практическое тестирование. 10' бег, комплекс силового воздействия	2	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала		

Лёгкая Атлетика	<b>Практическая работа.</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	Повторение разминки с выполнением специальных легкоатлетических упражнений. Практическое тестирование: бег на 300 метров.	2	
	Развитие скоростных качеств. Ускорения по повороту, по прямой.	2	
	Техника бега на короткие дистанции. Техника низкого старта.	2	
	Тестирование в беге на 60м. Спортивные игры.	2	
	Челночный бег. Эстафеты. ОФП.	2	
	Выполнения специальной легкоатлетической разминки. . Техника передачи эстафетной палочки. Встречные эстафеты.	2	
	Развитие скоростной выносливости через «большую эстафету» . Спортивные игры.	2	
	Повторение специальной легкоатлетической разминки. Развитие скоростных двигательных качеств .Прыжковая работа.	2	
	Повторная работа 3х60м.Прыжок в длину с места. Спортивные игры.	2	
	Повторение техники бега с равномерной скоростью на мерном круге (200 метров).Упражнения на растяжение. Спортивные игры.	2	
	Равномерный бег по самочувствию. 10-минутный бег. Упражнения для мышц пресса. Подвижные игры.	2	
	Итоговый контроль. Тесты для определения физической подготовленности на общую выносливость – бег 2000 метров – девушки, 3000 метров – юноши.	2	

Развитие скоростной выносливости. Бег 200 м. ОФП. Повторный бег на коротких отрезках. Спортивные игры.	2		
Развитие скоростных качеств в беге и прыжках через эстафеты. «Большая эстафета» Спортивные игры.	2		
Закрепление составления оздоровительной тренировки. Прыжковые упражнения. Упражнения на растяжение.	2		
Упражнения на координацию, барьерные упражнения. Эстафеты. Спортивные игры. Фартлек. Бег с изменением скорости. ОРУ.	2		
Переменный бег . ОРУ, ОФП. Спортивные игры.	2		
Совершенствование техники бега на коротких отрезках. Многоскок .	2		
Техника бега специальных упражнений легкоатлета. Эстафеты. Спортивные игры	2		
Техника бега в гору и под уклон. Силовые упражнения. Спортивные игры.	2		
Равномерный бег 10 мин. Комплекс силовых упражнений. Спортивные игры.	2		
Бег на координацию. Комплекс силовых упражнений. Спортивные игры.	2		

	Круговая тренировка. Равномерный бег малой интенсивности.	2		
<b>Тема 2.2. *</b> <b>Спортивные игры</b>  <b>Тема 2.2.1.</b> <b>Баскетбол</b>	Содержание учебного материала		56	
	<b>Практическая работа.</b>		28	<b>ОК 04</b> <b>ОК 06</b> <b>ПК 1.3</b>
	Повторение техники и правил игры в баскетбол. Ведение мяча., штрафные броски б/б мяча, броски в движении, передача мяча. Эстафеты. Учебная игра.	4		
	Закрепление техники владения б/б мяча через повторную работу и встречные эстафеты. Двухсторонняя игра.	4		
	Совершенствование техники владения б/б мяча через встречные передачи мяча. Упражнения под кольцом, броски с различных точек. Учебная игра.	4		
	Тестирование по правилам игры в б/б. Зачет по игровой деятельности.	4		
	Соревновательная деятельность двух команд по технике владения б/б мяча	4		
	Контрольное тестирование: штрафные броски в кольцо, броски в движении на время, теоретическое тестирование.	4		
	Совершенствование техники владения б/б мяча через игровой, соревновательный метод, зонная, персональная защита.	2		
Совершенствование техники штрафного броска, трёхочкового броска. Эстафеты. Двухсторонняя игра.	2			



<b>Тема 2.2.2. Волейбол</b>	<b>Практическая работа</b>	<b>28</b>	<b>ОК 04 ОК 08 ПК 1.3</b>	
	Повторение основных навыков игры в волейбол. Основные правила. Подвижные игры с мячом. Эстафеты.			4
	Повторение техники нижнего приёма. Повторение техники верхнего приёма. Учебная игра.			4
	Совершенствование техники верхнего и нижнего приёма мяча. Учебная игра.			4
	Совершенствование техники нижнего и верхнего приёма мяча в встречных эстафетах. Повторение техники подачи. Двухсторонняя игра.			4
	Волейбольная разминка в парах. Развитие двигательных качеств, прыгучести. Двухсторонняя игра.			4
	Совершенствование техники подачи. Подача в определённые зоны. Спортивные и подвижные игры.			4
	Совершенствование техники подачи, верхнему, нижнему приему мяча двумя руками. Эстафеты. «Мяч в тройках». Двухсторонняя игра.			2
	Теоретическое и практическое тестирование по правилам игры, верхнему, нижнему приему мяча двумя руками, верхней, нижней, боковой подачи. Двухсторонняя игра.	2		
	Семестровый контроль	<b>4</b>		
	Деференцированный зачёт	<b>4</b>		
	Самостоятельная работа	<b>162</b>		
<b>Всего:</b>		<b>324</b>		

**Распределение учебных часов на различные темы программы для студентов 2-4 курса:**

№	Темы	Всего	Из них аудиторных
1	ОФП	96	48
2	Лёгкая атлетика	96	48
3	Спортивные игры	112	56
	Теория	4	2
	<b>Семестровый контроль</b>	8	4
	<b>Дифференцированный зачёт</b>	8	4
	<b>Итого</b>	324	162

## **Примерный перечень тем индивидуальных проектов:**

1. Резервы нашего организма.
  - 1.1 Физиологические резервы организма.
  - 1.2 Усиление физиологических возможностей человека под воздействием эмоционально-психологического возбуждения.
  - 1.3 Усиление физиологических возможностей человека под воздействием тренировочных занятий.
  - 1.4 Скрытые внутренние резервы и возможности организма.
2. Основы ЗОЖ.
  - 2.1 Понятие здоровья и здорового образа жизни.
  - 2.2 Основы здорового образа жизни.
3. Стресс и его последствия.
  - 3.1 Понятие стресса и история его возникновения.
  - 3.2 Основные причины возникновения стрессовых ситуаций.
  - 3.3 Основные стадии стресса.
4. Занятия физической культурой и спортом основа ЗОЖ.
  - 4.1 Понятие физической культуры и спорта.
  - 4.2 Польза от занятий физической культурой и спортом.
  - 4.3 Взаимосвязь занятий физической культуры и спортом со здоровым образом жизни.
5. Здоровье сберегающие технологии.
  - 5.1 Понятие здоровые сберегающих технологий.
  - 5.2 Основные цели и задачи здоровые сберегающих технологий.
  - 5.3 Средства и методы , используемые при занятии физической культуре и спортом.
  - 5.4 Значение здоровые сберегающих технологий и формирование ЗОЖ.
6. Сбалансированное питание - важнейшая составляющая ЗОЖ.
  - 6.1 Питание, как источник жизни и здоровья.
  - 6.2 Основные компоненты питания: белки, жиры , углеводы, витамины, минеральные вещества.
  - 6.3 Питание – как важнейший фактор работоспособности.
  - 6.4 Сбалансированное питание - важная составляющая ЗОЖ.
7. Восстановительные мероприятия - основа повышения работоспособности.
  - 7.1 Значение восстановительных мероприятий.
  - 7.2 Разновидность восстановительных мероприятий.
8. Здоровый образ жизни-основы человеческого счастья.
  - 8.1 Актуальность ЗОЖ в современной жизни.
  - 8.2 Основные составляющие ЗОЖ.
  - 8.3 Восстановительные мероприятия для повышения работоспособности организма.
  - 8.4 ЗОЖ –основа человеческого счастья

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

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

##### **Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке, гимнастические маты.

##### **Для занятий конькобежной подготовкой:**

коньки, каток, тёплые раздевалки.

##### **Для занятий лыжным спортом:**

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

##### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

##### **Основные источники:**

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010. -366 с.

Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 336 с.Дополнительные источники:

2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура, Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Бурухин С.В., Методика обучения физической культуре.М.: Юрайт 2019.174 с.
4. Виленский М.Я., Горшков А.Б. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус , 2020. 256 с.
6. Махник Д. И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта.// Законодательство и экономика 2016, № 11 С. 480 с.
7. Письменский И.А., Ю. Н. Аллянова Физическая культура. Учебник. Юрайт 2015. 494 с.
8. Рубанович В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт 2019. 254 с.

9. Рубанович В.Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт 2019. 254 с.
10. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс 2020. 221 с.
11. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка./под редакцией Зайцев А.А. М.: Юрайт. 2020. 228 с.
12. Ягодин В.В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт 2019. 114 с.
13. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010. -366 с.

Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 336 с. Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2012.

2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2013.

3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

4. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

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

6. Сайганова Е.Г., Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

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

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

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

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

11. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

12. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

13. Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
14. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
15. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
16. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
17. 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., 2010

1. Интернет-ресурсы [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»). [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России). [www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009))

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знать:</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека.</p> <p>Основы здорового образа жизни.</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности.</p> <p>Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>Обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека.</p> <p>Ведёт здоровый образ жизни.</p> <p>Понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности.</p> <p>Проводит индивидуальные занятия различной направленности.</p>	<p>Устный опрос.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Результаты выполнения контрольных нормативов.</p>
<p>Уметь:</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности.</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p> <p>Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>	<p>Обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Принимает рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности.</p> <p>Пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p> <p>Выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений.</p> <p>Регулирование физической нагрузки.</p> <p>Владение навыками контроля и оценки.</p> <p>Подбор средств и методов занятий.</p>

