

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Старицкий колледж»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР

 Г.И. Иванова

«20» февраля 2020 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «Старицкий
колледж

 Н.П. Чигинская

Приказ № 12 – П/П от 25.02.2020
«25» февраля 2020 года



РАССМОТРЕНО на заседании ПЦК

Протокол № 7 от «19» февраля 2020 года

Председатель ПЦК

 Н.А. Бертова

«19» февраля 2020 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06. Физическая культура

общеобразовательного цикла основных профессиональных
образовательных программ подготовки специалистов среднего звена

ГБПОУ «Старицкий колледж»

44.02.01. Дошкольное образование,

44.02.02. Преподавание в начальных классах

49.02.01. Физическая культура

гуманитарный профиль

Старица

2020 г.

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, а также с учетом профиля получаемого среднего профессионального образования.

Настоящая рабочая программа учебного предмета применяется для реализации основных профессиональных образовательных программ подготовки специалистов среднего звена государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Старицкий колледж» на базе основного общего образования с получением среднего общего образования по очной форме обучения.

Организация – разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Старицкий колледж» (ГБПОУ «Старицкий колледж»)

Разработчик (разработчики):

Шувалова Наиля Равильевна – преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ «Старицкий колледж»,

Шарапов Михаил Валерьевич – преподаватель ГБПОУ «Старицкий колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	4
2. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	5
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	9
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	15
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	18

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» предназначена для изучения курса физическая культура в образовательных организациях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу подготовки специалистов среднего звена по специальностям: 44.02.01. «Дошкольное образование», 44.02.02. «Преподавание в начальных классах» и 49.02.01. «Физическая культура» на базе основного общего образования с учетом профиля получаемого профессионального образования.

Основу рабочей программы составляет содержание, согласованное с требованиями Федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования базового уровня. В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

2. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» – является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС и входит в общеобразовательный цикл дисциплин базовой направленности.

Данная рабочая программа предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего общего образования, при подготовке квалифицированных специалистов среднего звена по специальностям 49.02.01. «Физическая культура», 44.02.01. «Дошкольное образование», 44.02.02. «Преподавание в начальных классах».

Программа ориентирована на достижение следующих **целей**:

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

Основу программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности студентов, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит теоретическую и практическую части.

Теоретический материал (*контрольные работы, консультации*) имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Теоретическая часть программы рассчитана на 8 часов и дается в КТП по 4 часа в начале каждого семестра. Темы 2 и 3 объединены в одну, в связи с малым количеством часов, отведенных на теоретическую часть.

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

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление студентов с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и

самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации студентов, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

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

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов первого курса в программу кроме обязательных видов спорта (легкая атлетика, кроссовая подготовка, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры) включены нетрадиционные виды спорта (ритмическая и атлетическая гимнастика, настольный теннис, бадминтон). Плавание исключены, в связи с отсутствием материально-технической базы и оснащения. Учебные часы по данным разделам распределены на содержание программы по оставшимся разделам. В разделе примерной программы «Виды спорта по выбору» тема ритмическая гимнастика преподается для девушек, а тема атлетическая гимнастика для юношей.

Для активизации творческой активности студентов рабочей программой предусмотрено выполнение самостоятельных работ в виде изучения литературы, выполнение самостоятельных физических нагрузок, занятий в секциях.

Для лучшего усвоения учебного материала изложение необходимо проводить с применением наглядных средств, тренажеров, компьютерных средств обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа предмета «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл и относится к общим учебным предметам.

Физическая культура представлена как учебный предмет и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры психофизического становления и профессиональной подготовки студентов в течение всего периода обучения, «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин цикла «Общие учебные предметы».

Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Именно этими принципами пронизано все содержание рабочей программы по учебной дисциплине «Физическая культура», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надёжности, будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

1.3. Требования к результатам обучения

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

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

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1.4. Требования к результатам обучения для студентов специальной медицинской группы

- 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 составить 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 определить 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);
 - поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Программа дисциплины «Физическая культура» предусматривает следующий объем часов:

- максимальная нагрузка - 173 часа, из них:
- самостоятельная работа обучающихся - 56 часов;
- обязательные учебные занятия - 117 часов, из них:
- практические занятия – 115 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Материал программы включает два взаимосвязанных содержательных компонента: обязательный (базовый), обеспечивающий формирование основ физической культуры личности; вариативный, опирающийся на базовый, дополняющий его и учитывающий индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности, а также региональные условия и традиции.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	173
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	115
контрольные работы, консультации	-
Самостоятельная работа студента (всего)	56
в том числе:	
<i>«Физическая культура в обеспечении здоровья»</i>	6
<i>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</i>	6
<i>Утренняя, вводная и производственная гимнастика</i>	6
<i>Легкая атлетика и кроссовая подготовка</i>	6
<i>Учебно-тренировочная игра в волейбол, баскетбол, ручной мяч</i>	6
<i>Средства физической культуры в регулировании работоспособности</i>	6
<i>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</i>	6
<i>Гимнастика</i>	6
<i>Виды спорта по выбору</i>	8
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть		2 т	
Введение		6	
	Содержание учебного материала. Современное состояние физической культуры и спорта. Особенности организации физического воспитания в колледже (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	1	1
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Подготовка реферата: – Физическая культура. Цель и задачи физического воспитания. Принципы, основы и основные направления системы физического воспитания. – Звезды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей). 2. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения. 3. Медленный бег (3-5 мин).	5	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.		6	
	Содержание учебного материала.	1	
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Подготовка реферата: – Рациональный суточный режим, его влияние на здоровье и работоспособность. – Закаливание. Основные принципы, формы и механизм воздействия на организм. – Вредные привычки. Их влияние на здоровье человека. – Рациональное питание. Калорийность. Совместимость продуктов. Пищевой рацион и режим питания. Гигиенические требования к питьевой воде. 2. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения. 3. Медленный бег (3-5 мин).	5	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка реферата:	3	

	– Формирование личности в процессе физического воспитания.		
Раздел 2. Практическая часть		115 пр.	
Содержание обучения		2	
	Практические занятия. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	2	2
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.		24	
	Практические занятия. 1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м; 2. Эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; 3. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) 4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; 5. Прыжки в высоту способами: перешагивания, «ножницы», перекидной; 6. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	14	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Подготовка реферата: – Упражнения для восстановления после физической нагрузки – Физические качества легкоатлетов и методика их воспитания. – Международная любительская легкоатлетическая федерация (ИААФ) 2. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения 3. Медленный бег (3-5 мин). 4. Выполнять беговую нагрузку и упражнения для тренировки скоростно-силовых качеств переменным, повторным и интервальным методами.	10	
Тема 2.2. Лыжная подготовка.		24	
	Практические занятия. 1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. 2. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. 3. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Правила соревнований. 4. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	18	
	Самостоятельная работа обучающихся.	6	

	<p>1. Выполнение индивидуальной тренировки, выполнение беговой нагрузки и упражнений для тренировки специальной выносливости переменным, повторным и интервальным методами.</p> <p>2. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения.</p> <p>3. Медленный бег (3-5 мин).</p>		
Тема 2.3. Гимнастика.		29	
	<p>Практические занятия.</p> <p>1. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями;</p> <p>2. Упражнения с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем.</p> <p>3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).</p> <p>4. Упражнения для коррекции зрения.</p> <p>5. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>	22	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Подготовка реферата:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Оздоровительные виды гимнастики. – История художественной гимнастики <p>2. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения</p> <p>3. Медленный бег (3-5 мин).</p> <p>4. Тренировки по развитию групп мышц и координационных способностей. упражнения на гибкость и подвижность суставов.</p>	7	
Тема 2.4. Спортивные игры: волейбол.		30	
	<p>Практические занятия.</p> <p>1. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p>2. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар,</p> <p>3. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину,</p> <p>4. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.</p>	23	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Подготовка реферата:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ведущие российские и зарубежные игроки волейбола. <p>2. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения</p> <p>3. Медленный бег (3-5 мин.)</p>	7	

	4. Выполнение разнообразных тактико-технических действий.		
Тема 2.5. Баскетбол.		20	
	Практические занятия. 1. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. 2. Исходное положение (стойки), перемещения, остановки. 3. Ведение мяча, обводка, бросок мяча в корзину одной рукой от плеча, штрафной бросок. 4. Финт - на рывок-рывок, бросок мяча двумя руками сверху, система личной защиты. 5. Тактика игры.	14	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Подготовка реферата: – История развития баскетбола – Баскетбол в России 2. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения 3. Медленный бег (3-5 мин).	6	
Тема 2.6. Туризм.		32	
	Практические занятия. 1. Элементы туризма. ТБ при переходах. 2. Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности. 3. Выбор маршрута. Ориентирование на местности. 4. Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. 5. Учебный поход. 6. Элементы туртехники. 7. Контрольные нормативы.	22	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Подготовка реферата: – «Спортивное ориентирование» – «Планирование похода» (Индивидуальное задание) по плану • определение цели похода; • подбор группы участников; • распределение обязанностей среди участников похода; • определение района похода; • сбор сведений о районе путешествия; • разработка маршрута; • составление календарного плана и графика похода;	10	

	<ul style="list-style-type: none"> • составление сметы похода; • подбор личного снаряжения; • подбор группового снаряжения; • организация питания; <p>2. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения</p> <p>3. Медленный бег (3-5 мин.)</p>		
Максимальное количество часов – 173, в том числе: аудиторных – 117 часов (лекции – 2 часа, практические работы – 115 часов), самостоятельной работы обучающихся – 56 часов			

Уровни усвоения учебной информации:

1-узнавание - студент выполняет каждую операцию деятельности, опираясь на описание действия, подсказку, намек;

2-воспроизведение - студент самостоятельно воспроизводит и применяет информацию в ранее рассмотренных типовых ситуациях, при этом его деятельность является репродуктивной;

3-применение - способность студента использовать приобретенные знания и умения в нетиповых ситуациях; в этом случае его действие рассматривается как продуктивное;

4-творчество - студент, действуя в известной ему сфере деятельности, в непредвиденных ситуациях создает новые правила, алгоритмы действий, т.е. новую информацию; такие продуктивные действия считаются настоящим творчеством.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона, тренажерного зала, которые должны удовлетворять требованиям Государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 1178—02).

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (в перспективе);

Спортивный зал и спортивная площадка оснащены типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований ОПОП к уровню подготовки выпускников.

Особую роль в этом отношении играет создание технических условий для использования компьютерных и информационно-коммуникативных средств обучения.

Материально-техническое оснащение учебного процесса по дисциплине «Физическая культура»

1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

- Учебник по физической культуре.
- Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура».
- Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек.
- Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
- Методические издания по физической культуре для преподавателей.
- Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе».

2. Демонстрационные печатные пособия

- Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.
- Плакаты методические.
- Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям.
- Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

3. Экранно-звуковые пособия (входят в материально-техническое оснащение образовательного учреждения)

- Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура».
- Аудиозаписи для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников.

4. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

- Стенка гимнастическая.
- Козел гимнастический.
- Конь гимнастический
- Перекладина гимнастическая.
- Брусья гимнастические параллельные.

- Мост гимнастический подкидной.
- Скамейка гимнастическая жесткая.
- Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей.
- Стойка для штанги.
- Штанги тренировочные.
- Гантели наборные.
- Маты гимнастические.
- Скакалка гимнастическая.
- Палка гимнастическая.
- Обруч гимнастический.
- Флажки разметочные на опоре.
- Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой.
- Мячи баскетбольные.
- Сетка волейбольная.
- Мячи волейбольные.
- Мячи футбольные.
- Насос для накачивания мячей.
- Аптечка медицинская.

5. Спортивные залы (кабинеты)

- Спортивный зал игровой с раздевалками для юношей и девушек, туалетами.
- Зоны рекреации для проведения динамических пауз (перемен).
- Кабинет преподавателя. Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды.
- Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования. Включает в себя стеллажи, контейнеры

6. Стадион (площадка)

- Легкоатлетическая дорожка.
- Сектор для прыжков в длину.
- Игровое поле для футбола (мини-футбола).
- Площадка игровая баскетбольная.
- Площадка игровая волейбольная.

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

1. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие [Электронный ресурс] / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 208 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=416123>.
2. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие [Электронный ресурс] / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>.
3. 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.
4. 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).

5. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272 с.
6. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства. 4-е издание. – М.: «Академия». 2010.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., Просвещение, 2014.
9. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И.
10. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2012. – 176 с.

Дополнительная литература:

1. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2010.
2. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2009.
3. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2011.
4. Гусев В.Т., Гусева Т.А. Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура: Гимнастика и методика преподавания» - Учебное пособие.- Филиал ФГБОУ ВПО ТГУ в Тобольске, 2014.-148 с.
5. Гусев В.Т., Гусева Т.А. Гимнастика: Учебное пособие. – Тобольск: ТГСПА им. Д.И. Менделеева, 2010. - 129 с.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2010.
7. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2001.

Интернет ресурсы

- Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
- Федеральный портал «Российское образование»:
– Web: <http://www.edu.ru>.
- Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
- Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
- Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.
- www.lib.sportedu.ru
- www.school.edu.ru
- <http://www.infosport.ru/minsport/>

5. 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.

Итоговая аттестация. Дифференцированный зачет или зачет проводятся в зависимости от количества часов, отведенных на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» и направлен на выявление умений и навыков студентов путем сдачи учебных нормативов.

Для проверки знаний студентов по окончании изучения отдельных разделов и тем дисциплины проводятся контрольные занятия.

По окончании 1 и 2 семестра формами итогового контроля является зачет (1 семестр – зачет, 2 семестр – дифференцированный зачет с оценкой)

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Выполнение индивидуальных заданий.
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Выполнение индивидуальных заданий.
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	Выполнение индивидуальных заданий.
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Выполнение индивидуальных заданий.
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	Выполнение индивидуальных заданий.
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Выполнение индивидуальных заданий.
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Выполнение индивидуальных заданий.
Знания:	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Выполнение индивидуальных заданий.
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической	Выполнение индивидуальных заданий.

подготовленности;	
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Выполнение индивидуальных заданий.

**Примерные обязательные контрольные задания для определения и оценки
уровня физической подготовленности студентов**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
			17	4,3	5,0–4,7		4,8	5,9–5,3	
2	Координационн ые	Челночный бег 3x10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
			17	7,2	7,9–7,5		8,4	9,3–8,7	
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже 190	210 и выше	170–190	160 и ниже 160
			17	240	205–220		210	170–190	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже 7
			17	15	9–12	5	20	12–14	
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже 6
			17	12	9–10	4	18	13–15	

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
7. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
8. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики, – производственной гимнастики, – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

6. ФОРМИРОВАНИЕ ОБЩИХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

В результате изучения дисциплины студент должен овладеть знаниями, умениями и навыками, которые способствуют формированию общекультурных и профессиональных компетенций:

6.1. Проявление ключевых компетенций в процессе образования в области физической культуры

Ключевые компетенции	Социальная значимость	Личностная значимость
Общекультурная	Познание культурно-исторических основ физической культуры, осознание роли физической культуры в формировании способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни; сохранение здоровья и высокой работоспособности; подготовка к труду и защите Отечества.	Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний; развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
Учебно-познавательная	Познание основ физического развития и воспитания с целью формирования духовно богатой и физически здоровой личности.	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом; знание основ личной и общественной гигиены; владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.
Коммуникативная	Владение разными видами информации; умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой; выработка собственной позиции по данным вопросам.	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников; умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии.
Социальная	Понимание пользы занятий физическими упражнениями для здоровья человека, повышения его трудоспособности и увеличения продолжительности жизни, а также роли физических упражнений в профилактике профессиональных заболеваний, в борьбе с производственным травматизмом.	Умение использовать средства физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности; владение современными требованиями к научной организации труда и отдыха.
Личностная	Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.	Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.

6.2. Деятельность учителя физической культуры по формированию ключевых компетенций обучающихся

Цели физического воспитания	Средства физической культуры, умения и знания, обеспечивающие индивидуальное здоровье	Формируемые компетенции
1. Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, приобретение умений и навыков в индивидуальных занятиях физической культурой, ориентированных на повышение работоспособности, предупреждение заболеваний.	Комплексы лечебной физической культуры. Оказание первой помощи при травмах. Определение индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности. Понимание значения здорового образа жизни, профилактика вредных привычек средствами физической культуры.	Личностная
2. Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания.	Комплексы профессионально-прикладных физических упражнений. Простейшие приемы аутогенной тренировки и релаксации для снятия утомления и повышения работоспособности. Знание особенностей физической работоспособности человека, факторов положительного влияния физических упражнений на здоровье и формирование здорового образа жизни.	Социальная, компетентность в оздоровительно-реабилитационной деятельности.
3. Обогащение двигательного опыта профессионально-прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Общая и прикладная физическая подготовка. Владение способами двигательной деятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	Учебно-познавательная, компетентность в двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей физического развития и медицинских показаний.
4. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Знание особенностей индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями; владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями; умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.	Общекультурная, личностная.