

Министерство образования Республики Карелия
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Карелия
«Сортавальский колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

специальности 35.02.15 Кинология

(базовая подготовка среднего профессионального образования)

Составлена в соответствии с примерной программой общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных учреждений, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» 2015 г.

Одобрена цикловой методической комиссией общеобразовательных дисциплин на заседании 30 августа 2019 г. Протокол № 1
Председатель цикловой комиссии: Н.Ф. Семенова

Автор: И.Н. Романова, преподаватель первой квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.06 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности 35.02.15 Кинология (базовая подготовка) на базе основного общего образования.

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего профессионального образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ СПО на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и получаемой специальности СПО.

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

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

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общеобразовательная учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС СОО, изучается в составе общеобразовательного цикла учебного плана ОПОП СПО по специальности 35.02.15 Кинология.

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

Освоение содержания учебной дисциплины «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;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные 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).

1.4. Количество часов, отводимое на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов;
- практических занятий 114 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 118 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
практических занятий	114
зачеты	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
Промежуточная аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и Практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Тематика домашних заданий	Уровень освоения
		лекции	ПЗ	СР		
1	2	3	4	5	7	8
Физическая культура		4	114	118		
Раздел 1. Теоретическая часть.		4		3		
1	«Физическая культура в ССУЗе»	2			Учебник ФК в ССУЗ	1
2	«Самостоятельные занятия физкультурой и спортом»	2			Литература соответствующей тематики	1
Самостоятельная работа. «Самостоятельные занятия физкультурой и спортом» Подготовка к опросу на уроке				3		
Раздел 2. Практическая часть			114	115		
Тема 2.1 Легкая атлетика			20	20		
3	ПЗ № 1. Легкая атлетика. Техника бега на средние дистанции: старт, бег по дистанции, финиширование. Тестовый зачет: прыжки в длину с места.		2		Силовые упражнения	2
4	ПЗ № 2. Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции: старт, финиширование. Тестовый зачет по силовой подготовке.		2		Силовые упражнения	2
5	ПЗ №3. Легкая атлетика. Специальные упражнения прыгуна в длину с разбега; разбег, толчок, приземление. Кроссовая подготовка: старт, бег по дистанции, финиширование.		2		Беговая тренировка	2
Самостоятельная работа. Легкая атлетика. Работа над развитием выносливости: кроссовая подготовка, прыжки на скакалке.				10		
6	ПЗ № 4. Легкая атлетика. Легкая атлетика. Силовая подготовка легкоатлета. Техника бега на средние дистанции: старт, бег по дистанции, финиширование.		2		Силовые упражнения	2
7	ПЗ № 5. Легкая атлетика. Легкая атлетика. Техника прыжков в длину с разбега: разбег, попадание на планку, толчок, полет, приземление. Техника бега на средние дистанции.		2		Беговая тренировка	2
8	ПЗ № 6. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка: старт, бег по дистанции в зависимости от рельефа местности, финиширование.		2		Силовые упражнения	2
9	ПЗ № 7. Легкая атлетика. Техника прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, приземление. Техника бега на короткие дистанции: старт, бег по дистанции, финишное ускорение.		2		Комплекс упражнений для разминки	2
Самостоятельная работа. Легкая атлетика. Работа над развитием скоростных качеств: кроссовая подготовка с ускорениями.				10		
10	ПЗ № 8. Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции: старт, бег по дистанции, финишное ускорение. Силовая подготовка легкоатлета.		2		силовые упражнения	2
11	ПЗ № 9. Легкая атлетика. Техника бега на средние дистанции: бег по дистанции, финишное ускорение. Специальные упражнения прыгуна в длину с разбега.		2		Работа со скакалкой	2
12	ПЗ № 10. Легкая атлетика. Выполнение контрольных нормативов по видам легкой атлетики.		2		Работа со скакалкой	2
Тема 2.2 Спортивные игры			20	20		
Тема 2.2.1 Волейбол			8	10		
13	ПЗ № 11. Волейбол. Места занятий, инвентарь. Правила игры. Обувь, одежда, профилактика травматизма. Ознакомление с основными техническими приемами		2		Работа со скакалкой	2
14	ПЗ № 12. Волейбол. Способы передачи мяча: сверху, снизу. Виды подачи: верхняя прямая, нижняя прямая, боковая. Прием мяча после подачи. Учебная игра.		2		Правила соревнований	2
Самостоятельная работа. Правила игры и судейство в волейболе. Работа со скакалкой.				10		

15	ПЗ № 13. Волейбол. Прием мяча после подачи. Передача на 3-й номер. Игра в защите и нападении. Учебная игра.		2		Силовые упражнения	2
16	ПЗ № 14. Волейбол. Передача двумя руками сверху. Прием двумя руками снизу. Подача. Прием после подачи. Учебная игра.		2		Силовые упражнения	2
Тема 2.2.2 Баскетбол.			12	10		
17	ПЗ № 15. Баскетбол. Места занятий, инвентарь. Правила игры. Одежда, обувь, правила гигиены. Ознакомление с основными техническими приемами.		2		Работа со скакалкой	2
Самостоятельная работа. Баскетбол. Правила игры и судейства в баскетболе.				10		
18	ПЗ № 16. Баскетбол. Передача мяча в движении, бросок после ведения. Бросок в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра		2		Правила соревнований	2
19	ПЗ № 17. Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением и без. Бросок после ведения из-под кольца. Штрафной бросок. Учебная игра		2		Силовые упражнения	2
20	ПЗ № 18. Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Передачи в движении и на месте. Бросок после ведения. Учебная игра.		2		Силовые упражнения	2
21	ПЗ № 19. Баскетбол. Бросок мяча с места и после ведения. Штрафной бросок. Ведение мяча правой и левой рукой. Учебная игра.		2		Работа со скакалкой	2
22	ПЗ № 20. Баскетбол. Бросок мяча после ведения. Штрафной бросок. Передачи в движении. Учебная игра.		2		Правила соревнований	2
Тема 2.3 Лыжная подготовка			22	49		
23	ПЗ № 21. Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях. Предупреждение травматизма на занятиях по лыжной подготовке. Выбор инвентаря. Организация самостоятельных занятий.		2		Подготовка одежды для занятий	2
Самостоятельная работа. Лыжная подготовка. Совершенствование навыков по лыжной подготовке: техника подъемов и спусков				12		
24	ПЗ № 22. Лыжная подготовка. Техника двухшажного попеременного хода. Техника одношажного и бесшажного ходов. Прохождение дистанции 3 км.		2		Дистанция 2 км.	2
25	ПЗ № 23. Лыжная подготовка. Совершенствование техники попеременного хода и одношажного хода. Переход с одного хода на другой. Дистанция 3 км.		2		Дистанция 3км	2
Самостоятельная работа. Лыжная подготовка. Совершенствование навыков по лыжной подготовке: техника попеременных и одновременных ходов. Прохождение дистанции 2-3 км на трассе с различным рельефом				12		
26	ПЗ № 24. Лыжная подготовка. Совершенствование техники попеременного и одношажного ходов. Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции 3 км.		2		Дистанция 2 км.	2
27	ПЗ № 25. Лыжная подготовка. Совершенствование техники подъемов: «елочкой», «лесенкой», ступающим и скользящим шагом. Прохождение дистанции 3 км.		2		Совершенствование попеременного хода	2
28	ПЗ № 26. Лыжная подготовка. Совершенствование техники спусков и поворотов. Торможение «плугом», «полуплугом», «упором». Прохождение дистанции 5 км.		2		Совершенствование техники подъемов	2
Самостоятельная работа. Лыжная подготовка. Совершенствование навыков по лыжной подготовке: техника торможения и поворотов на спуске.				12		
29	ПЗ № 27. Лыжная подготовка. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности. Способы преодоления препятствий. Прохождение дистанции 5 км.		2		Дистанция 3 км. на время	

Самостоятельная работа. Лыжная подготовка. Совершенствование навыков по лыжной подготовке: техника «свободного» хода. Прохождение дистанции 2-3 км на трассе с различным рельефом				13		
30	ПЗ № 28. Лыжная подготовка. Техника преодоления препятствий: перелезанием, подлезанием, перешагиванием. Прохождение дистанции 5 км.		2		«свободный» ход	2
31	ПЗ № 29. Лыжная подготовка. Техника свободного хода. Прохождение затяжных подёмов. Дистанция 3 км.		2		«свободный» ход	2
32	ПЗ № 30. Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 3 и 5 км. Любым ранее изученным способом.		2		Дистанция 3 км.	2
33	ПЗ № 31. Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 3 и 5 км. любым ранее изученным способом.		2		Работа со скакалкой	2
Тема 2.4 Гимнастика			8	16		
34	ПЗ № 32. Гимнастика. Классификация видов гимнастики. Места занятий, инвентарь. Одежда и обувь для занятий. Особенности занятий гимнастикой.		2		Силовые упражнения	2
Самостоятельная работа. Гимнастика. Составление комплекса утренней гимнастики.				8		
35	ПЗ №33. Гимнастика. Составление комплекса утренней гимнастики. Упражнения для коррекции фигуры, регуляции мышечного тонуса.		2		Силовые упражнения	2
36	ПЗ№ 34. Гимнастика. Круговой метод тренировки при занятиях силовой гимнастикой. Работа с эспандерами, гантелями, гириями, штангой. Техника безопасности при занятиях силовой гимнастикой.		2		Работа со скакалкой	2
Самостоятельная работа. Гимнастика. Работа над развитием силовых качеств: отжимания, подтягивания на перекладине разной высоты, упражнения на пресс.				8		
37	ПЗ № 35. Гимнастика. Упражнения для развития гибкости. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, полушпагат, шпагат, равновесия на одной ноге. Кувырки и их разновидности.		2		Силовые упражнения	2
Тема 2.2 Спортивные игры			24			
Тема 2.2.2 Баскетбол			10			
38	ПЗ № 36. Баскетбол. Передачи мяча на месте и в движении. Способы передачи мяча. Бросок мяча двумя руками от груди. Учебная игра.		2		Правила соревнований	2
39	ПЗ № 37. Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок после ведения. Передачи мяча в движении. Учебная игра.		2		Работа со скакалкой	2
40	ПЗ № 38. Баскетбол. Тактика игры в нападении: быстрый отрыв. Передачи мяча в движении. Бросок после ведения. Учебная игра.		2		Работа со скакалкой	2
41	ПЗ№ 39. Баскетбол. Тактика игры в защите: личная защита. Челночный бег. Ведение мяча с изменением направления движения. Учебная игра.		2		Работа со скакалкой	2
42	ПЗ № 40. Баскетбол. Правила судейства. Знание простейших сведений о правилах соревнований по баскетболу. Выполнение основных технических приемов. Учебная игра.		2		Правила соревнований	2
Тема 2.2.1 Волейбол			14			
43	ПЗ № 41. Волейбол. Совершенствование приемов и передач мяча. Совершенствование подачи на выбор. Прием мяча после подачи, передача на 3-й номер. Правила соревнований.		2		Правила соревнований	2
44	ПЗ № 42. Волейбол. Выполнение технических приемов игры в волейболе. Правила соревнований. Учебная игра.		2		Работа со скакалкой	2

45	ПЗ «/№ 43. Волейбол. Работа с мячом в парах и тройках: передачи двумя руками сверху и снизу. Учебная игра.		2		Силовые упражнения	2
46	ПЗ № 44. Волейбол. Техника верхней и нижней прямой подачи. Прием после подачи. Передача на 3-й номер. Учебная игра.		2		Работа со скакалкой	2
47	ПЗ № 45. Волейбол. Техника приема мяча после подачи. Передача на 3-й номер. Учебная игра.		2		Правила соревнований	2
48	ПЗ № 46. Волейбол. Работа с мячом в парах и тройках: передачи двумя руками сверху и снизу. Учебная игра.		2		Работа со скакалкой	2
49	ПЗ № 47. Волейбол. Знание простейших сведений о правилах соревнований. Выполнение основных технических приемов.		2		Правила соревнований	2
Тема 2.1 Легкая атлетика			20	10		
50	ПЗ № 48. Легкая атлетика. Техника бега на средние дистанции: старт, бег по дистанции, финиширование. Тестовый зачет: прыжки в длину с места.		2		Комплекс упражнений для разминки	2
51	ПЗ № 49. Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, финиширование. Тестовый зачет по силовой подготовке/		2		Комплекс упражнений для разминки	2
52	ПЗ № 50. Легкая атлетика. Техника прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, приземление. Тестовый зачет по силовой подготовке.		2		Кроссовая подготовка	2
53	ПЗ № 51. Легкая атлетика. Техника бега на средние дистанции: бег по дистанции, финишное ускорение. Силовая тренировка легкоатлета.		2		Силовая подготовка	2
54	ПЗ № 52. Легкая атлетика. Специальные упражнения прыгуна с разбега; разбег, толчок, приземление. Кроссовая подготовка: бег по дистанции в зависимости от рельефа, финишное ускорение.		2		Беговая тренировка	2
55	ПЗ № 53. Легкая атлетика. Техника прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, приземление. Техника бега на короткие дистанции.		2		Беговая тренировка	2
56	ПЗ № 54. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка: бег по дистанции в зависимости от рельефа местности, финишное ускорение.		2		Беговая тренировка	2
57	ПЗ № 55. Легкая атлетика. Специальные упражнения прыгуна в длину с разбега. Силовая подготовка легкоатлета.		2		Силовые упражнения	2
Самостоятельная работа. Легкая атлетика. Способы ориентирования на местности.				10		
58	ПЗ № 56. Легкая атлетика. Техника бега на средние дистанции: старт, бег по дистанции, финиширование. Силовая тренировка легкоатлета		2		Беговая тренировка	2
59	ПЗ № 57. Легкая атлетика. Выполнение контрольных нормативов по видам легкой атлетики.		2		Беговая тренировка	2

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)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- наличие спортивного зала, стадиона, стрелкового тира, тренажерного зала;
- лыжная база с лыжехранилищем.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.; • кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, 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:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона 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, брусья уличные, 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, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Интернет-ресурсы:

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. - М., 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. - М., 2006.
3. 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, 2003.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. - М., 2002.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. - М., 2002.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. - М., 2006.

7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. - М., 2002.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. - М., 2005.
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. - М., 2006.
10. 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., 2010.
11. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
12. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
13. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
14. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
15. Сайганова Е. Г., Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010.
16. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. - М., 2005.
17. Решетников Н.В. Физическая культура. - М., 2002.
18. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. - М., 2005.
19. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
20. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
21. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
22. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
23. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
24. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
25. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
26. 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.

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

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Теоретическая часть		
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Устный опрос Выполнение реферативных заданий
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены	- выполнения тестовых зачетов в начале и конце учебного года; - выполнения контрольных нормативов по видам спорта - устный опрос
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий	- выполнения тестовых зачетов в начале и конце учебного года; - выполнения контрольных нормативов по видам спорта - устный опрос

	физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.</p> <p>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p> <p>Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполнения тестовых зачетов в начале и конце учебного года; - выполнения контрольных нормативов по видам спорта - устный опрос
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</p> <p>Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполнения тестовых зачетов в начале и конце учебного года; - выполнения контрольных нормативов по видам спорта - устный опрос
Практическая часть		

<p>Учебно-методические занятия</p>	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполнения тестовых зачетов в начале и конце учебного года; - выполнения контрольных нормативов по видам спорта - устный опрос
<p>1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p>	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполнения тестовых зачетов в начале и конце учебного года; - выполнения контрольных нормативов по видам спорта - устный опрос

	<p>дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.</p>	
2. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполнения тестовых зачетов в начале и конце учебного года; - выполнения контрольных нормативов по видам спорта - устный опрос
3. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполнения тестовых зачетов в начале и конце учебного года; - выполнения контрольных нормативов по видам спорта - устный опрос

	<p>для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>	
4. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполнения тестовых зачетов в начале и конце учебного года; - выполнения контрольных нормативов по видам спорта - устный опрос
5. Дыхательная гимнастика	<p>Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.</p> <p>Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполнения тестовых зачетов в начале и конце учебного года; - выполнения контрольных нормативов по видам спорта - устный опрос

	Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях.	
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности.	- выполнения тестовых зачетов в начале и конце учебного года; - выполнения контрольных нормативов по видам спорта - устный опрос

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица)

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
60 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 60	2	неудовлетворительно

На этапе промежуточной аттестации по медиане качественных оценок индивидуальных образовательных достижений преподавателем определяется интегральная оценка уровня подготовки по учебной дисциплине.