**Департамент образования и науки Брянской области**

**ГБОУ СПО «Суражский педагогический колледж им. А.С.Пушкина»**

|  |  |
| --- | --- |
| **ОДОБРЕНО**  **на заседании ПЦК физического воспитания и ОБЖ**  ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***/ Ю.В. Рыбалов/*** « 28» августа 2015 г.  Протокол № 1 | **УТВЕРЖДАЮ** Зам. директора по учебной работе ГБОУ СПО«Суражский педагогический колледж  им. А.С.Пушкина»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_  /***О.В.Романцова /*** «31» августа 2015 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОФИЛЬНОЙ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

***ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

Сураж, 2015

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее ФГОС СОО) (приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413), Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) **44.02.02 Преподавание в начальных классах** (приказ Министерства образования и науки РФ от 27 октября 2014 г. №1353),  **49.02.01** **Физическая культура** (приказ Министерства образования и науки РФ от 11.08.2014 № 976), примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО», регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г.) автор – Бишаева А.А., издательский центр «Академия», 2015.

Организация-разработчик: ГБОУ СПО «Суражский педагогический колледж им. А.С.Пушкина»

Разработчик:

Рыбалов Ю.В., председатель ПЦК физического воспитания и ОБЖ, преподаватель физической культуры ГБОУ СПО «Суражский педагогический колледж им. А.С.Пушкина» высшей квалификационной категории

Эксперты: *(при условии прохождения экспертизы)*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рекомендована Методическим советом ГБОУ СПО «Суражский педагогический колледж им. А.С.Пушкина»

Протокол заседания №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г.

Одобрено Экспертным советом ГАУ ДПО (ПК) С «Брянский институт повышения квалификации работников образования»

Заключение Экспертного совета

Протокол заседания №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_

Содержание

Пояснительная записка 4

Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»……………………………………………………………………….. 5

Место учебной дисциплины в учебном плане 10

Результаты освоения учебной дисциплины 11

Содержание учебной дисциплины 14

Календарно-тематическое планирование ...22

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

программы учебной дисциплины «Физическая культура» ...38

Рекомендуемая литература ….41

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в ГБОУ СПО «Суражский педагогический колледж им. А.С.Пушкина», а также в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее ФГОС СОО) (приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413), Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) **44.02.02 Преподавание в начальных классах** (приказ Министерства образования и науки РФ от 27 октября 2014 г. №1353),  **49.02.01** **Физическая культура** (приказ Министерства образования и науки РФ от 11.08.2014 № 976), примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО», регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г.) автор – Бишаева А.А., издательский центр «Академия», 2015.

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.

В рабочую 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 специалистов среднего звена (ППССЗ).

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» в ГБОУ СПО «Суражский педагогический колледж им. А.С.Пушкина», направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- физкультурно-оздоровительной деятельностью;

- спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;

- введением в профессиональную деятельность специалиста.

**Первая** содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

**Вторая** содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

**Третья** содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 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 приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

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 кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, спортивная аэробика).

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 в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студены, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

**МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

* ГБОУ СПО «Суражский педагогический колледж им. А.С.Пушкина», реализует образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В ГБОУ СПО «Суражский педагогический колледж им. А.С.Пушкина», в учебных планах ППССЗ по специальностям 44.02.02 Преподавание в начальных классах и 49.02.01 Физическая культура учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО гуманитарного профиля профессионального образования.

На изучение данной дисциплины отводится 175 часов в течение первого года обучения, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия, — 117 часов; внеаудиторная самостоятельная работа студентов — 58 часов.

**РЕЗУЛЬТАТЫ 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 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 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).

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Теоретическая часть**

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура обеспечении здоровья

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.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

**Практическая часть**

**Учебно-методические занятия**

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития про-фессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

**Учебно-тренировочные занятия**

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

**1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 ´100 м, 400´ м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

**2. Лыжная подготовка**

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

**3. Гимнастика**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

**4. Спортивные игры**

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

**Волейбол**

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

**Баскетбол**

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

**Ручной мяч**

Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

**Футбол (для юношей)**

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

**5. Плавание**

Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечнососудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.

Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.

Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.

Самоконтроль при занятиях плаванием.

**6. Виды спорта по выбору**

**Ритмическая гимнастика**

Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.

**Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах**

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

Дзюдо, самбо, греко-римская, вольная борьба формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучают приемам самозащиты и зашиты, развивают физические качества (статическую и динамическую силу, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость).

Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.

**Спортивная аэробика**

Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.

Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырехкратное непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения (планируем.)** | | **Тема урока.**  **Содержание (дидактические единицы)** | | | | **Внеаудиторная самостоятельная работа** | | **Характеристика основных видов деятельности (УД)** | **Формы контроля** | |
| **Теоретическая часть 15 часов** | | | | | | | | | | | |
| **1-2.** |  | | 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.  Владение информацией о Всероссийском физкультурно-  спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) | устный опрос; | |
| **3-5.** |  | | Основы здорового образа жизни. Физическая  культура в обеспечении здоровья | | | |  | | Знание оздоровительных систем физического воспитания. | устный опрос; | |
| **6-8.** |  | | 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. | устный опрос; | |
| **9-11.** |  | | 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. | устный опрос; | |
| **12-13.** |  | | 3. Психофизиологические основы учебного  и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | | | |  | | 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.  Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности. | устный опрос; | |
| **14-15.** |  | | 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | | | |  | | Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.  Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными вида-  ми двигательной активности.  Применение средств и методов физического воспитания для  профилактики профессиональных заболеваний.  Умение использовать на практике результаты компьютерного  тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. | устный опрос; | |
| **Практическая часть 102 часа**  **Учебно-методические занятия 10 часов** | | | | | | | | | | | |  |  |  | Использование знаний динамики работоспособности в учебном  году и в период экзаменационной сессии.  Умение определять основные критерии нервно-эмоционального,  психического и психофизического утомления.  Овладение методами повышения эффективности производствен-  ного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для  повышения работоспособности |
| **16.** |  | | Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. | | | | Работа с учебником | |  |  | |
| **17.** |  | | Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. | | | | Работа с учебником | |  |  | |
| **18.** |  | | Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. | | | | Работа с учебником | |  |  | |
| **19.**  **20.** |  | | Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. | | | | Работа с учебником | |  |  | |
| **21.** |  | | Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. | | | | Работа с учебником | |  |  | |
| **22.**  **23.** |  | | Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. | | | | Работа с учебником | |  |  | |
| **24.** |  | | Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. | | | | Работа с учебником | |  |  | |
| **25.** |  | | Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. | | | | Работа с учебником | |  |  | |
| **Учебно-тренировочные занятия 92 часа** | | | | | | |  | | | | |
|  | | | | |
| **26.** | |  | **1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (20 часов)** | | | | Работа с учебником | | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции) высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. | Устный опрос | |
| **27.** | |  | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | | | | Работа с учебником | | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции) высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. | оценка правильности выполнения | |
| **28.** | |  | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | | | | Работа с учебником | | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции) высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. | Устный опрос | |
| **29.** | |  | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | | | | Подготовка докладов | | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции) высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. | тестирование; | |
| **30.** | |  | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | | | | Составления комплекса упражнений | | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции) высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. | тестирование; | |
| **31.** | |  | Легкая атлетика. | | | | Работа с учебником | | Бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м. | тестирование; | |
| **32.** | |  | Легкая атлетика. | | | | Работа с учебником | | Бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м. | тестирование; | |
| **33.** | |  | Легкая атлетика. | | | | Работа с учебником | | Бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м. | тестирование; | |
| **34.** | |  | Легкая атлетика. | | | | Подготовка докладов | | Бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м. | тестирование; | |
| **35.** | |  | Легкая атлетика. | | | | Составления комплекса упражнений | | Бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м. | тестирование; | |
| **36.** | |  | Легкая атлетика. | | | | Составления комплекса упражнений | | Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). | тестирование; | |
| **37.** | |  | Легкая атлетика. | | | | Составления комплекса упражнений | | Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). | тестирование; | |
| **38.** | |  | Легкая атлетика. | | | | Подготовка докладов | | Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). | тестирование; | |
| **39.** | |  | Легкая атлетика. | | | | Подготовка докладов, рефератов | | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», «перешагивания», «ножницы», «перекидной». | тестирование; оценка правильности выполнения | |
| **40-41** | |  | Легкая атлетика. | | | | Составления комплекса упражнений | | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту  способами: «прогнувшись», «перешагивания», «ножницы», «перекидной». | тестирование; | |
| **42.** | |  | | | Легкая атлетика. | | Подготовка докладов | | Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. | тестирование; | |
| **43.** | |  | | | Легкая атлетика. | | Подготовка докладов | | Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. | тестирование; | |
| **44.** | |  | | | Легкая атлетика. | | Подготовка докладов | | Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. | тестирование; | |
| **45.** | |  | | | Легкая атлетика. | | Подготовка докладов | | Сдача контрольных нормативов | тестирование; | |
| **46.** | |  | | | **2. Лыжная подготовка (8 часов)** | | Составления комплекса упражнений | | Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. | оценка правильности выполнения | |
| **47.** | |  | | | Лыжная подготовка | | Подготовка докладов | | Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | оценка правильности выполнения | |
| **48.** | |  | | | Лыжная подготовка | | Составления комплекса упражнений | | Сдача на оценку техники лыжных ходов. | оценка правильности выполнения | |
| **49.** | |  | | | Лыжная подготовка | | Составления комплекса упражнений | | Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. | оценка правильности выполнения  оценка правильности выполнения | |
| **50.** | |  | | | Лыжная подготовка | | Подготовка докладов | | Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). | тестирование; | |
| **51.** | |  | | | Лыжная подготовка | | Подготовка докладов | | Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). | тестирование; | |
| **52.** | |  | | | Лыжная подготовка | | Подготовка докладов | | Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. | тестирование; | |
| **53.** | |  | | | Лыжная подготовка | | Подготовка докладов | | Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях. | Устный опрос | |
| **54-56.** | |  | | **3. Гимнастика (10 часов)** | | | Составления комплекса упражнений | | Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки). | оценка правильности выполнения | |
| **57-59.** | |  | | Гимнастика | | Составления комплекса упражнений | | Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. | | оценка правильности выполнения | |
| **60-63.** | |  | | Гимнастика | | Составления комплекса упражнений | | Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики | | оценка правильности выполнения | |
| **64-68.** | |  | | **Спортивные игры (по выбору) 20 часов**  **Волейбол (5 часов)** | | Подготовка докладов, рефератов | | Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. | | оценка правильности выполнения | |
| **69-73.** | |  | | **Баскетбол (5 часов)** | | Подготовка докладов, рефератов | | Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. | | оценка правильности выполнения | |
| **74-78.** | |  | | **Ручной мяч (5 часов)** | | Подготовка докладов | | Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака. | | оценка правильности выполнения | |
| **79-83.** | |  | | **Футбол (для юношей) (5 часов)** | | Составления комплекса упражнений с мячом | | Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. | | оценка правильности выполнения | |
| **84.** | |  | | **Плавание (10 часов)** | | Составления комплекса упражнений | | Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. | | Устный опрос | |
| **85-86.** | |  | | Плавание | | Подготовка докладов | | Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. | | тестирование; | |
| **87.** | |  | | Плавание | | Составления комплекса упражнений | | Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.  Плавание на боку, на спине. | | тестирование; | |
| **88.** | |  | | Плавание | | Подготовка докладов | | Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. | | Устный опрос | |
| **89.** | |  | | Плавание | | Подготовка докладов | | Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз. | | тестирование; | |
| **90.** | |  | | Плавание | | Подготовка докладов  Составления комплекса игр на воде | | Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. | | тестирование; | |
| **91-93.** | |  | | Плавание | | Подготовка докладов | | Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. | | оценка решения ситуационных задач | |
| **94-96.** | |  | | **Виды спорта по выбору (24 часа)**  **Ритмическая гимнастика (7 часов)** | | Составления комплекса упражнений | | Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. | | Устный опрос | |
| **97-100.** | |  | | Ритмическая гимнастика | | Подготовка докладов  Составления комплекса упражнений | | Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений. | | Устный опрос  Устный опрос | |
| **101-110.** | |  | | **Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах (10 часов)** | | Подготовка докладов  Составления комплекса упражнений | | Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.  Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. | | Устный опрос | |
| **111-117.** | |  | | **Спортивная аэробика (7 часов)** | | Составления комплекса упражнений | | Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырехкратное непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. | | оценка решения ситуационных задач | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **ИТОГО 117 часов 58 часов** | | | | | | | | | | | |
| **ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ (примерные темы)**  Возникновение первых спортивных соревнований.  Появление мяча, упражнений и игр с мячом.  История зарождения древних Олимпийских игр.  Физические упражнения, их отличие от естественных движений.  Физическая культура у народов Древней Руси.  Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).  Спортивные игры: футбол  Спортивные игры: волейбол  Спортивные игры: баскетбол  Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).  Закаливание организма (обливание, душ).  Расскажите об организации режима дня. Что он в себя включает и каково его значение для здоровья человека?  Олимпийские игры древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.  Олимпийские игры современности: пути развития.  Значение физической культуры в развитии личности.  Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.  Физическая культура в моей семье.  Современные виды спорта и спортивные увлечения учащихся моей школы.  Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.  Допинги в спорте и в жизни, их роль.  История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) 20 века в России и в мире.  Место физической культуры в общей культуре человека.  Культура здоровья как одна из составляющих образованности.  Пути и условия совершенствования личной физической культуры.  Влияние на здоровье (на выбор) солнечного света свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, голодания, гигиенических факторов, закаливания и т. д.  Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни, повышения долголетия человека.  Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры и закаливания.  Современные виды двигательной активности.  Двигательная активность и здоровье человека.  Гиподинамия – болезнь неподвижного образа жизни.  Вредные привычки: профилактика и их предупреждение средствами физической культуры.  Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.  Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.  Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.  Использование общеразвивающих и коррегирующих упражнений в решении задач физического развития и укрепления здоровья.  Возрастные особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты и выносливости).  Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.  Личности в современном олимпийском движении. | | | | | | | | | | |  |
| **Форма итогового контроля** | | | | | | | | | | | **Дифференцированный зачет** |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

В освоение рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивается наличием в ГБОУ СПО «Суражский педагогический колледж им. А.С.Пушкина», реализующего образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебного кабинета теории и истории физического воспитания, библиотечного фонда (в библиотечный фонд входят учебники, учебно-методические комплекты (УМК). Библиотечный фонд дополнен энциклопедиями, справочниками, научно-популярной литературой.

Помещение кабинета удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

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 атлетической гимнастикой, маты гимнастические, 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, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе ГБОУ СПО «Суражский педагогический колледж им. А.С.Пушкина», используется:

- тренажерный зал;

- лыжная база с лыжехранилищем;

- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики.);

- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом;

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

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

***Для студентов***

*Барчуков И*.*С*., *Назаров Ю*.*Н*., *Егоров С*.*С*. *и др.* Физическая культура и физическаяподготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.

*Барчуков И*.*С*.Теория и методика физического воспитания и спорта:учебник/под общ.ред. Г.В. Барчуковой. — М., 2011.

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

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

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

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

***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).

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

Приказ Министерства образования и наука 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”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука 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».

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

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

*Кабачков В*.*А*. *Полиевский С*.*А*., *Буров А*.*Э*.Профессиональная физическая культурав системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

*Литвинов А*.*А*., *Козлов А*.*В*., *Ивченко Е*.*В*.Теория и методика обучения базовым видамспорта. Плавание. — М., 2014.

*Манжелей И*.*В*.Инновации в физическом воспитании:учеб.пособие. —Тюмень, 2010. *Миронова Т*.*И*.Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных

групп. — Кострома, 2014.

*Тимонин А*.*И*.Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью:учеб.пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

*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.

***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).