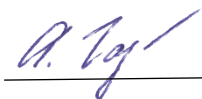


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области
«Омский музыкально-педагогический колледж»

Утверждаю
Зам. директора по УР
Гаранина А.В.



«31» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(блок общеобразовательных дисциплин)

для специальностей

54.02.01 Дизайн (по отраслям)
52.02.04 Актерское искусство

2020

Программа учебного предмета разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минобрнауки России от 27 октября 2014 г. N 1359 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.04 Актерское искусство " (Зарегистрировано в Минюсте России 1 декабря 2014 г. Регистрационный N35016)
- Приказом Минобрнауки России от 27.10.2014 N 1391 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)" (Зарегистрировано в Минюсте России 24.11.2014 N 34861)
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями от 29 июня 2017 г).

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура разработана с учетом:

- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з);
- Примерной программы общеобразовательной учебного предмета «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 381 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»)

Организация-разработчик: БПОУ «Омский музыкально-педагогический колледж»

Разработчики:

Горбачев С.С., преподаватель БПОУ «Омский музыкально-педагогический колледж»

Степанюк И.Д., преподаватель БПОУ «Омский музыкально-педагогический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	
1.1. Область применения программы	5
1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы	5
1.3. Цели и задачи учебного предмета. Планируемые результаты освоения учебного предмета	5
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебного предмета	11
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	12
2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы	12
2.2. Содержание учебного предмета	13
2.3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	18
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	23

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебного предмета является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальностям:

54.02.01 Дизайн (по отраслям)

52.02.04 Актерское искусство

1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебный предмет Физическая культура входит в общеобразовательный цикл, относится к предметной области " Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности ". В соответствии с ФГОС СОО учебный предмет Физическая культура является общим для включения во все учебные планы учебным предметом. Изучается на базовом уровне.

1.3. Цели и задачи учебного предмета. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Целью реализации учебного предмета является освоение содержания предмета «Физическая культура» и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными ФГОС СОО.

Главными задачами реализации программы являются:

- 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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с ФГОС СПО

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развития физических качеств, совершенствования техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

знать:

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа

В соответствии с ФГОС СОО освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами личностных, метапредметных и предметных результатов:

• **Планируемые личностные результаты:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие 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, чувства ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• Планируемые метапредметные результаты

В соответствии с ФГОС СОО метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

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

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

• **Планируемые предметные результаты**

В соответствии с ФГОС СОО требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

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

На основании данного требования, определены следующие предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической

- подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
 - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
 - характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
 - составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
 - выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
 - выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
 - практически использовать приемы защиты и самообороны;
 - составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
 - определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
 - проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
 - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки,*
- *определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*

– *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебного предмета:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 78 часов;
самостоятельной работы обучающегося 39 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>78</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>78</i>
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>39</i>
в том числе:	
домашняя работа	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Содержание учебного предмета

Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни.

Тема 1.1. Физическая культура и основы здорового образа жизни.

Понятие здорового образа жизни. 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: • способы закаливания организма, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж, самомассаж. Материнство и здоровье.

Понятие физической культуры. Современное состояние физической культуры и спорта в России. Физическая культура и личность профессионала. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Формы организации занятий физической культурой

Использование физических упражнений в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

Тема 1.2. Упражнения для развития силы мышц

Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств. Система индивидуальных занятий тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки

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.

Упражнения на отдельные мышечные группы с дополнительным отягощением, скоростно-силовые упражнения. Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, поддержания работоспособности. Выполнение отжимания, подтягивания (юноши), приседания (юноши – с гирей 16кг)

Самостоятельная работа обучающихся.

Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях, в домашних условиях: упражнения - отжимания, подтягивания (юноши), приседания, скоростно-силовые упражнения. Использование физических упражнений в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

Тема 1.3 Упражнения на расслабление и развитие подвижности в суставах.

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

Фиксация под расслаблением отдельных мышц, упражнения на растяжку, наклоны, упражнения с гимнастической палкой

Практические занятия:

Выполнение тестов на гибкость стоя, сидя.

Самостоятельная работа обучающихся. Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях, в домашних условиях: упражнения на растяжку. Использование физических упражнений в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

Тема 1.4 Упражнения корригирующего назначения.

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.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Система индивидуальных занятий оздоровительной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

Упражнения для исправления осанки, подтягивание отдельных мышечных групп, увеличение подвижности в суставах. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной физической культуры, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и будущей производственной деятельностью.

Практические занятия:

Выполнение комплекса ОРУ на формирование осанки, подъем туловища лежа на животе (юноши – с гирей 1кг)

Самостоятельная работа обучающихся. Выполнять комплекс ОРУ на формирование осанки. Самоконтроль индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности. Использование физических упражнений в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

Тема 1.5 Ритмическая гимнастика с общеразвивающей направленностью.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Упражнения сидя – лежа

на различные мышечные группы – в режиме ОФП. Выполнение композиций ритмической и аэробной гимнастики.

Практические занятия:

Выполнение комплекса ОРУ базовой подготовки - 5 упражнений по 3 серии, уровень сложности повышается от 1 к 3.

Самостоятельная работа обучающихся. ОРУ под музыку в режиме общефизической подготовки 3 уровня сложности.

Тема 1.6 Упражнения общего воздействия с повышенными энергозатратами.

Интенсивные упражнения в чередовании с бегом в устойчивом ритме под музыку. Подъем ног, подъем туловища с различным положением рук, на наклонной доске. Прогибание тела, лежа на животе с различным положением рук, в стойке повороты влево, вправо.

Практические занятия:

Выполнение упражнений танцевального характера в повышенном темпе, чередуя бег, степ, ОРУ.

Самостоятельная работа обучающихся. Степ-аэробика в чередовании с ОРУ. Использование физических упражнений в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

Тема 1.7 Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

ОРУ во всех возможных направлениях и с разной амплитудой, с отягощениями. ОРУ на подвижность суставов – махи, в положении приседа, традиционные упражнения - сгибание и разгибание тела.

Практические занятия:

Выполнение комплекса ОРУ с гантелями.

Самостоятельная работа обучающихся. Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях, в домашних условиях: выполнять комплексы ОРУ. Использование физических упражнений в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

Тема 1.8 Упражнения для развития гибкости.

ОРУ на подвижность суставов – махи, в положении приседа, традиционные упражнения - сгибание и разгибание тела. ОРУ на коррекцию осанки, ОРУ стоя, лежа, правильная осанка. Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Практические занятия:

Выполнение тестов – подъем туловища, подъем ног.

Самостоятельная работа обучающихся. ОРУ на формирование осанки. Использование физических упражнений в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

Тема 1.9 Упражнения атлетической гимнастики

Гимнастика как вид спорта, ее спортивные и оздоровительные задачи. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации. Выполнение индивидуально подобранных комплексов упражнений атлетической гимнастики. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья. Комплекс упражнений атлетической гимнастики с использованием тренажеров – круговая тренировка

Упражнения – подъем туловища на наклонной доске с различным положением рук.

Упражнения – приседания, выпады, «поза планки» с отягощением, махи ногами лежа на животе, на предплечьях в «позе планки».

Упражнение – жим штанги, сведение рук, вертикальная, горизонтальная тяга пуловер, разводка, ОРУ с гантелями для рук.

Практические занятия:

Выполнение упражнений на различные мышечные группы, регулирование нагрузки в зависимости от подготовленности, самочувствия, пола.

Самостоятельная работа обучающихся. Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях: ОРУ на тренажерах по выбору.

Тема 1.10 Развитие общей выносливости.

Оздоровительная ходьба и бег. Бег в чередовании с ходьбой по пересеченной местности, терренкур.

Бег умеренной или большой интенсивности в чередовании с упражнениями, ходьбой.

Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья.

Практические занятия:

Выполнение упражнений: 400м бег + 100м ходьба – 6-8 раз; 3км., 4км

Самостоятельная работа обучающихся. Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях, на улице: бег в равномерном темпе в чередовании с ходьбой. Использование физических упражнений в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

Тема 2.1. Спортивные игры.

Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и 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.

Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - 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. 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.

Тема 2.2. Подготовка к соревновательной деятельности.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, а так же подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Прыжки в длину. технические приемы и командно-тактические

действия в командных (игровых) видах; Упражнения – тренировочные занятия. Бег с ускорениями. Финиш. Сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

Практические занятия:

Распределение сил на дистанции, тактически грамотное построение бега.

Самостоятельная работа обучающихся. Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях, на улице: бег с ускорениями. Финиш. Распределение сил на дистанции.

Тема 2.3. Участие в соревнованиях.

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 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.

Практические занятия.

Разминка. Участие в кроссе: девушки – 500м, юноши – 1000м.

Тема 2.4. Совершенствование в беге на короткие, средние и длинные дистанции.

Бег 500 м, 800м, 1000м средней интенсивности. Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья.

Практические занятия:

Бег на время 500, 800, 1000м.

Тема 2.5. Бег с преодолением препятствий.

Бег по пересеченной местности, в гору. Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения

Практические занятия: бег девушки – 3-4км., юноши – 5-6км.

Самостоятельная работа обучающихся. Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях, на улице: бег (д) 3-4км (ю) 5-6км.

Тема 2.6. Прикладная физическая подготовка.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны;. Упреждающие удары, рекомендуемые для применения женщинам; защитные действия против ударов. Приемы страховки и самостраховки.

Полоса препятствий. Полоса препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений.

Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования

2.3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Название раздела, темы	Количество часов, отводимых на освоение раздела, темы			Основные виды деятельности обучающихся
	Всего аудиторных	Из них лабораторных, практических	Самостоятельной работы	
Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни.	60	56	30	
Тема 1.1. Физическая культура и основы здорового образа жизни.	8	4	4	Анализ понятия физической культуры, здорового образа жизни. Анализ факторов, определяющих здоровье, описание причин нарушения здоровья Самоконтроль индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности
Тема 1.2. Упражнения для развития силы мышц.	8	8	4	Выполнение упражнений на развитие силы мышц, использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, поддержания работоспособности. Самоконтроль физического развития и физических качеств
Тема 1.3 Упражнения на расслабление и развитие подвижности в суставах.	8	8	4	Выполнение упражнений на расслабление отдельных мышц, упражнений на растяжку, наклонов, упражнений с гимнастической палкой Самоконтроль физического развития и физических качеств. Определение дозирования нагрузок с целью повышения эффективности учебного труда
Тема 1.4 Упражнения корригирующего назначения.	8	8	4	Разработки и использование комплекса средств физического воспитания, направленных на профилактику возможных профессиональных заболеваний. Выполнение упражнений для исправления осанки, подтягивание отдельных мышечных групп, увеличение подвижности в суставах.
Тема 1.5 Ритмическая гимнастика с общеразвивающей направленностью.	6	6	3	Выполнение композиций ритмической и аэробной гимнастики, на основе современных фитнес-программ, направленных на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Самоконтроль индивидуальных показателей здоровья и физической работоспособности

Тема 1.6 Упражнения общего воздействия с повышенными энергозатратами.	6	6	3	Выполнение интенсивных упражнений в чередовании с бегом в устойчивом ритме под музыку. Подъем ног, подъем туловища с различным положением рук, на наклонной доске. Прогибание тела, лежа на животе с различным положением рук, в стойке повороты влево, вправо. Самоконтроль индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности
Тема 1.7 Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	4	4	2	Выполнение ОРУ во всех возможных направлениях и с разной амплитудой, с отягощениями. ОРУ на подвижность суставов – махи, в положении приседа, традиционные упражнения - сгибание и разгибание тела. Самоконтроль физического развития и физических качеств
Тема 1.8 Упражнения для развития гибкости.	4	4	2	Выполнение ОРУ на подвижность суставов – махи, в положении приседа, традиционные упражнения - сгибание и разгибание тела. ОРУ на коррекцию осанки, ОРУ стоя, лежа, правильная осанка. Самоконтроль физического развития и физических качеств
Тема 1.9 Упражнения атлетической гимнастики.	4	4	2	Изучение понятие Гимнастики как вида спорта, ее спортивные и оздоровительные задачи. Выполнение комплекса упражнений атлетической гимнастики с использованием тренажеров – круговая тренировка. Самоконтроль физического развития и физических качеств
Тема 1.10 Развитие общей выносливости.	4	4	2	Анализ особенностей техники оздоровительной ходьбы и бега. Бег умеренной или большой интенсивности в чередовании с упражнениями, ходьбой. Самоконтроль индивидуальных показателей здоровья и физической работоспособности
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.	18	15	9	
Тема 2.1. Спортивные игры.	4	2	2	Участие в спортивных играх: волейбол, футбол, баскетбол, ручной мяч, с соблюдением правил игр.
Тема 2.2. Подготовка к соревновательной деятельности.	2	1	1	Изучение особенностей соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Тема 2.3. Участие в соревнованиях.	2	2	1	Бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки в длину, в высоту, метание ядра и гранаты Самоконтроль физического развития и физических качеств
Тема 2.4. Совершенствование в беге на короткие, средние и длинные дистанции.	4	4	2	Бег на короткие, средние и длинные дистанции Самоконтроль физического развития и физических качеств
Тема 2.5. Бег с преодолением препятствий.	2	2	1	Бег с преодолением препятствий. Самоконтроль физического развития и физических качеств
Тема 2.6. Прикладная физическая подготовка.	4	4	2	Выполнение технико-тактических действий самообороны, упреждающих ударов, защитных действий против ударов. Использование приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.
ИТОГО	78	71	39	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии типовой спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, место для стрельбы.

Оборудование: гимнастические скамейки, лестницы, перекладины, гири, гантели, мячи, гимнастические палки, обручи, скакалки.

Технические средства обучения: музыкальный центр, телевизор, диски с оздоровительными программами.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники

1. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. -304 с., -416 с.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. -224 с., -256 с.
3. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. -256 с.
4. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Рн/Д: Феникс, 2019. -283 с., -480 с.
5. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. -288 с.

Дополнительные источники

1. Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: 2013
2. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д, 2010
3. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие / В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров. – М.: 2010
4. Литвинов А. А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М.: 2014
5. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании. Учебное пособие.– Тюмень, 2010
6. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. – Кострома, 2014

7. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью Учебное пособие / под ред. д.п.н., проф. Н.Ф. Басова. – 3-е изд. – М. : 2013
8. 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

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы.

Результаты обучения (предметные результаты)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	<i>Устный фронтальный опрос Устный индивидуальный опрос</i>
– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	<i>Устный фронтальный опрос Устный индивидуальный опрос</i>
– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;	<i>Устный фронтальный опрос Устный индивидуальный опрос</i>
– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;	<i>Устный фронтальный опрос Устный индивидуальный опрос</i>
– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;	<i>Устный фронтальный опрос Устный индивидуальный опрос</i>
– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;	<i>Экспертная оценка результатов работы на практическом занятии</i>
– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;	<i>Экспертная оценка результатов работы на практическом занятии</i>
– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	<i>Экспертная оценка результатов работы на практическом занятии</i>
– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;	<i>Экспертная оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы</i>
– практически использовать приемы защиты и самообороны;	<i>Экспертная оценка результатов работы на практическом занятии</i>

– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;	<i>Экспертная оценка результатов работы на практическом занятии</i>
– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;	<i>Тестирование</i>
– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;	<i>Экспертное наблюдение за ходом выполнения практического задания</i>
– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	<i>Тестирование</i>

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16-17	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3*10 м, с	16-17	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16-17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170 – 190 170 – 190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16-17	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050–1200 0 1050–	900 и ниже 900

								120 0	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16-17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12– 14 12– 14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16-17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13– 15 13– 15	6 и ниже 6

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и
подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест челночный бег 3*10 м (с)	7,3	8,0	8,3

