

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА» в г. Артеме
(ФИЛИАЛ ФГБОУ ВО «ВГУЭС» В Г. АРТЕМЕ)**



УТВЕРЖДАЮ
Зав. отделением ОССПО
Н.В. Лукашина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
БД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки специалистов среднего звена

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ

09.02.07 Информационные системы и программирование

Артем 2021

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена 09.02.07 Информационные системы и программирование от 09 декабря 2016 г. № 1547.

Разработчик(и): *Коваль Д.С., преподаватель*

Утверждена на заседании цикловой методической комиссии общеобразовательных дисциплин, протокол № 1 от 02.09.2021 г

Председатель ЦМК _____


подпись

Л.Е.Ткаченко

СОДЕРЖАНИЕ:

	СТР.
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ	6
4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
6. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	22
7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	25
8. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27
9. ГЛОССАРИЙ	34
10. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	35

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре 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 по специальности **09.02.03 Программирование в компьютерных системах**.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), с учётом уточнений к рекомендациям от 25.05.2017г., протокол №3.

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.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» уточняет содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки специалистов среднего звена, осваиваемой специальности.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности **09.02.03 Программирование в компьютерных системах**.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 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 лично 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:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

П е р в а я 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.

В т о р а я содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Т р е т ь я 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 дыхательная гимнастика).

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 Филиале 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.

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. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и 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 ППССЗ с получением среднего общего образования.

3. 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.

В Филиале учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ по специальности **09.02.03 Программирование в компьютерных системах** на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

4. 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 и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее —ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- **предметных:**

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

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Рабочая программа дисциплины построена по модульно-блочному принципу.

Таблица 2 - Объем времени, запланированный на реализацию всех видов учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	117
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего),	58
в том числе:	
Секция по баскетболу	10
Секция по волейболу	10
Соревнование	10
Исследовательская работа	28
Проверка качества усвоения изученного материала осуществляется с применением рейтинговой технологии. Текущий контроль (1 семестр) – сдача контрольных нормативов. Промежуточная аттестация проводится по окончании изучения курса дисциплины в форме дифференцированного зачёта (2 семестр).	

5.2. Тематический план по дисциплине в разрезе модулей

Наименование	Максимальная учебная нагрузка студента (час)	Внеаудиторная работа студента (час)	Количество аудиторных часов		
			Всего	в том числе:	
				Теоретическое обучение	ЛПЗ, семинары
1 семестр					
Модуль 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	51	18	33	0	33
Тема 1.1 Освоение техники беговых упражнений. Техника выполнения низкого, высокого старта	4	2	2		2
Тема 1.2 Техника стартового разгона	6	4	2		2
Тема 1.3 Техника бега с изменением направления, финиширование.	6	4	2		2
Тема 1.4 Бег, беговые упражнения.	2	-	2	-	2
Тема 1.5 Кроссовая подготовка: бег на короткие дистанции (100 м), эстафетный бег (4x100м)	6	2	4	-	4

Тема 1.6 Кроссовая подготовка: бег на средние дистанции, эстафетный бег (4x400 м).	4	-	4	-	4
Тема 1.7 Кроссовая подготовка: Бег на длинные дистанции по прямой с различной скоростью	2	-	2	-	2
Тема 1.8 Кроссовая подготовка: равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)	6	2	4	-	4
Тема 1.9 Методика проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ) на занятиях	2	-	2	-	2
Тема 1.10 Прыжки в длину с разбега	2	-	2	-	2
Тема 1.11 Прыжки в высоту	4	2	2	-	2
Тема 1.12 Метание	2	-	2	-	2
Тема 1.13 Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700 г (юноши).	4	2	2	-	2
Тема 1.14 Подготовка к комплексу ГТО. Сдача контрольных нормативов.	1	-	1	-	1
Модуль 2. Спортивные игры. Волейбол	25	7	18	0	18
Тема 2.1 Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.	4	2	2	-	2
Тема 2.2 Исходное положение(стойки), перемещения. Приём и передача мяча	2	-	2	-	2
Тема 2.3 Прием мяча в движении	4	2	2	-	2
Тема 2.4 Поддача мяча	2	-	2	-	2
Тема 2.5 Нападающий удар, блокировка. Тактика защиты, нападения	4	2	2	-	2
Тема 2.6 Прием мяча снизу двумя руками	2	-	2	-	2
Тема 2.7 Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	-	2	-	2
Тема 2.8 Прием мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди – животу.	2	-	2	-	2
Тема 2.9 Игра по упрощённым правилам волейбола. Сдача контрольных нормативов	3	1	2	-	2
Всего за 1 семестр:	76	25	51	0	45
2 семестр					
Модуль 3. Лыжная подготовка	6	0	6	0	6
Тема 3.1 Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Инвентарь для занятий по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	-	2	-	2
Тема 3.2 Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах: подъёмы и спуски, торможение, повороты на лыжах.	2	-	2	-	2

Тема 3.3 Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, обгон, лидирование, финиширование.	2	-	2	-	2
Модуль 4. Гимнастика	23	11	12	0	12
Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Освоение техники общеразвивающих упражнений.	4	2	2	-	2
Тема 4.2 Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (коррекция нарушений осанки, чередование напряжения с расслаблением)	4	2	2	-	2
Тема 4.3 Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения на внимание, висы и упоры).	4	2	2	-	2
Тема 4.4 Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения у гимнастической стенки).	4	2	2	-	2
Тема 4.5 Упражнения для коррекции зрения.	4	2	2	-	2
Тема 4.6 Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	3	1	2	-	2
Модуль 5. Баскетбол	40	16	24	0	24
Тема 5.1 Техника безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение.	4	2	2	-	2
Тема 5.2 Броски мяча в корзину и приёмы овладения мячом	4	2	2	-	2
Тема 5.3 Приём техники «защита – перехват», приёмы, применяемые против броска. Тактика нападения и защиты.	8	2	6	-	6
Тема 5.4 Правила игры. Техника безопасности игры.	4	2	2	-	2
Тема 5.5 Правила судейства по баскетболу. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	6	2	4	-	4
Тема 5.6 Специальные упражнения баскетболистов. Игра по правилам.	8	4	4	-	4
Тема 5.7 Учебная игра. Сдача контрольных нормативов.	6	2	4	-	4
Модуль 6. Бадминтон	8	2	6	0	6
Тема 6.1 Правила игры в бадминтон	4	2	2	-	2
Тема 6.2 Прием и передача волана	2	-	2	-	2
Тема 6.3 Игра в бадминтон	2	-	2	-	2
Модуль 7. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	14	2	12	0	12
Тема 7.1 Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Выполнение	2	-	2	-	2

упражнений для развития силы основных мышечных групп.					
Тема 7.2 Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц	2	-	2	-	2
Тема 7.3 Составление индивидуального комплекса упражнений по атлетической гимнастике	2	-	2	-	2
Тема 7.4 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями	2	-	2	-	2
Тема 7.5 Работа на гимнастических снарядах. Выполнение индивидуальных композиций из упражнений	2	-	2	-	2
Тема 7.6 Освоение и выполнение комплекса упражнений из 8-12 движений. Соревнование по атлетической гимнастике.	4	2	2	-	2
Модуль 8. Дыхательная гимнастика	8	2	6		6
Тема 8.1 Составление и выполнение комбинаций из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	2	-	2	-	2
Тема 8.2 Дыхание при выполнении физических упражнений.	4	2	2	-	2
Тема 8.3 Сдача контрольных нормативов.	2	-	2	-	2
Всего за 2 семестр:	99	33	66	0	66
Всего за год:	175	58	117	0	117

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

Наименование разделов модулей и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1 семестр			
Модуль 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		51	
Тема 1.1 Освоение техники беговых упражнений. Техника выполнения низкого, высокого старта	Практическое занятие №1 Имитация начала бега с активным выносом бедра вперед-вверх со сменой положения рук. Старт из различных положений.	2	1, 2

	Положение по команде "На старт!", "Внимание!", "Марш".		
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №1 Составление комплекса специально-беговых упражнений.	2	3
Тема 1.2 Техника стартового разгона	Практическое занятие №2 Начала бега с низкого старта. Положение бегуна при окончании отталкивания от передней колодки	2	1, 2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №2 Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья	4	3
Тема 1.3 Техника бега с изменением направления, финиширование.	Практическое занятие №3 Техника бега по дистанции. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий на дистанции. Бег в гору, бег под гору, преодоление вертикальных препятствий. Финиширование. Проведение общеразвивающих упражнений, вводной гимнастики, физкультминутки	2	1, 2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №3 Подготовка реферата на тему: «Влияние экологических факторов на здоровье человека»	4	3
Тема 1.4 Бег, беговые упражнения.	Практическое занятие №4 Бег: с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени; семенящий бег; бег на месте в упоре с высоким подниманием бедра; бег с изменением направления движения (челночный бег, змейкой, с преодолением препятствий).	2	1, 2
Тема 1.5 Кроссовая подготовка: бег на короткие дистанции (100 м), эстафетный бег (4X100).	Практическое занятие №5 Кроссовая подготовка: бег на короткие дистанции (60м, 100м). Бег с изменением способов, разновидностей и вариантов передвижения. Бег с контролем скорости по пульсу	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №4. Участие в соревнованиях по лёгкой атлетике	2	3
	Практическое занятие №6 Кроссовая подготовка: эстафетный бег (4X100). Бег с изменением способов, разновидностей и вариантов передвижения.	2	1,2

	Бег с контролем скорости по пульсу		
Тема 1.6 Кроссовая подготовка: бег на средние дистанции, эстафетный бег (4X400)	Практическое занятие №7 Кроссовая подготовка: бег на средние дистанции. Длительный бег в равномерном темпе.	2	1,2
	Практическое занятие №8 Эстафетный бег (4X400).	2	1,2
Тема 1.7 Кроссовая подготовка: бег на длинные дистанции по прямой с различной скоростью.	Практическое занятие №9 Длительный бег по прямой в равномерном темпе. Бег с контролем скорости по пульсу. Бег на выносливость (800, 1500 метров)	2	1,2
Тема 1.8 Кроссовая подготовка: равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)	Практическое занятие №10 Равномерный бег. Бег на выносливость (15-20 мин). Закрепление и совершенствование бега на выносливость	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №5 Составление комплекса упражнений по атлетической гимнастике.	2	3
	Практическое занятие №11 Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)	2	1,2
Тема 1.9 Методика проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ) на занятиях	Практическое занятие №12 Проведение в группах общеразвивающих упражнений. Подводящие и подготовительные упражнения на уроках физической культуры.	2	1,2
Тема 1.10 Прыжки в длину с разбега.	Практическое занятие №13 Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги».	2	1,2
Тема 1.11 Прыжки в высоту	Практическое занятие №14 Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы»	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 6. Сбор материала для исследования по теме «Бег с контролем скорости по пульсу (частота сердечных сокращений –ЧСС) тренировочная, оздоровительная, восстановительная».	2	3
Тема 1.12 Метание	Практическое занятие №15 Метание малого мяча	2	1,2
Тема 1.13 Метание гранаты	Практическое занятие №16 Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700 г (юноши).	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №7. Участие в соревнованиях по	2	3

	легкой атлетике.		
Тема 1.14 Подготовка к комплексу ГТО. Сдача контрольных нормативов	Практическое занятие №17 Оценка уровня физической подготовки юношей и девушек (бег, прыжки, выполнение силового теста).	1	1,2
Модуль 2. Спортивные игры. Волейбол		19	
Тема 2.1 Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.	Практическое занятие №18 Правила игры. Техника безопасности игры. Правила судейства по волейболу. Расположение зон и игроков на волейбольной площадке.	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №8 Подготовка реферата «Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии».	2	3
Тема 2.2 Прием и передача мяча.	Практическое занятие №19 Исходное положение (стойки), перемещение, передача мяча. Прием мяча: сверху, снизу, от сетки.	2	1,2
Тема 2.3 Прием мяча в движении	Практическое занятие №20 Передача мяча: на месте, после перемещения вперед, над собой, двумя руками снизу. Передача мяча после перемещения вперед, над собой. Прием мяча в движении. 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	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №9 Выполнение тестов для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	2	3
Тема 2.4 Подача мяча	Практическое занятие №21 Подача мяча: сверху, снизу, сбоку, в прыжке.	2	1,2
Тема 2.5 Нападающий удар, блокировка. Тактика защиты, нападения	Практическое занятие №22 Боковой нападающий удар, передача мяча в колоннах, передача мяча в парах. Блокирование мяча: стойка защитника перед блокированием, одиночное блокирование мяча.	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №10 Посещение секция по волейболу Выполнение тестов для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	2	3

Тема 2.6 Приём мяча снизу двумя руками	Практическое занятие №23 Приём мяча снизу двумя руками	2	1,2
Тема 2.7 Приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	Практическое занятие №24 Приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	1,2
Тема 2.8 Приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди – животе.	Практическое занятие №25 Приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди – животе.	2	1,2
Тема 2.9 Игра по упрощённым правилам. Сдача контрольных нормативов	Практическое занятие №26 Практикум по проведению соревнований по волейболу. Игра по упрощённым правилам волейбола Двухсторонняя игра	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №11 Участие в соревнованиях по волейболу. Техника безопасности игры. Расположение игроков на площадке.	1	3
Итого за 1 семестр		76(51+25)	
2 семестр			
Модуль 3. Лыжная подготовка		6	
Тема 3.1 Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Инвентарь для занятий по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях	Практическое занятие №24 Подбор лыж, палок с учетом роста. Лыжные ботинки и крепления. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	1,2
Тема 3.2 Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах: подъёмы и спуски, торможение, повороты на лыжах	Практическое занятие №25 Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах: подъёмы и спуски, торможение, повороты на лыжах. Классические лыжные ходы: попеременный двухшажный, попеременный четырехшажный, одновременный бесшажный, одношажный. Способы перехода с хода на ход. Коньковые лыжные ходы: полуконьковый, одновременный одношажный, попеременный двухшажный.	2	1,2
Тема 3.3 Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, обгон, лидирование, финиширование	Практическое занятие №26 Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, обгон, лидирование, финиширование.	2	1,2

Модуль 4. Гимнастика		23	
Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Освоение техники общеразвивающих упражнений	Практическое занятие № 27 Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, с предметами, упражнения в висах и упорах.	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №14 Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры	2	3
Тема 4.2 Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (коррекция нарушений осанки, чередование напряжения с расслаблением)	Практическое занятие №28 Развитие координационных способностей. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, тренировки вестибулярного аппарата. Коррекция нарушений осанки, чередование напряжения с расслаблением	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №15 Подготовка реферата на тему «Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки»	2	3
Тема 4.3 Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения на внимание, висы и упоры)	Практическое занятие №29 Упражнения на внимание, висы и упоры. Прыжок боком через коня в ширину, согнув ноги, ноги врозь, углом с косога разбега в длину толчком одной ноги.	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №16 Подготовка реферата на тему «Средства физической культуры в регулировании работоспособности студента».	2	3
Тема 4.4 Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения у гимнастической стенки)	Практическое занятие № 30 Упражнения у гимнастической стенки.	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №17 Сбор материала для исследования. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья.	2	3
Тема 4.5 Упражнения для коррекции зрения	Практическое занятие № 31 Упражнения для коррекции зрения. Упражнения на развитие двигательных способностей. Проведение учебно-тренировочных занятий.	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №18 Составление комплекса ОРУ для развития двигательных способностей	2	3
Тема 4.6 Выполнение комплексов	Практическое занятие № 32 Выполнение комплексов упражнений	2	1,2

упражнений вводной и производственной гимнастики	вводной и производственной гимнастики.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №19 Составление комплекса ОРУ для развития гибкости.	1	3
Модуль 5. Баскетбол		40	
Тема 5.1 Техника безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение.	Практическое занятие № 33 Ловля и передача мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. Передача мяча двумя руками в движении. Передача мяча с отскоком от пола: двумя руками, одной рукой.	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №20 Составление комплекса общеразвивающих упражнений для развития ловкости. Организация и проведение соревнований по баскетболу	2	3
Тема 5.2 Броски мяча в корзину и приёмы овладения мячом.	Практическое занятие № 34 Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Приёмы овладения мячом (вырывание и выбивание).	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №21 Составление комплекса общеразвивающих упражнений для развития прыгучести.	2	3
Тема 5.3 Приёмы техники «защита – перехват», Приёмы, применяемые против броска. Тактика нападения и защиты.	Практическое занятие № 35 Приёмы техники «защита – перехват»	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №22 Участие в соревновании по баскетболу	2	3
	Практическое занятие №36 Приёмы, применяемые против броска.	2	1,2
	Практическое занятие № 37 Тактика нападения и защиты. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите.	2	1,2
Тема 5.4 Правила игры. Техника безопасности игры.	Практическое занятие №38 Правила игры. Техника безопасности игры. Технические и тактические приемы игры.	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №23 Сбор материала для исследования: заполнение дневника самоконтроля по теме: «Методика самоконтроля за уровнем развития физических качеств»	2	3
Тема 5.5 Правила судейства по баскетболу. Игра по упрощённым	Практическое занятие №39 Правила судейства по баскетболу. Приобретение инструкторских знаний «Судья по спорту»	2	1,2

правилам баскетбола.	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №24 Написание основных правил судейства по баскетболу.	2	3
	Практическое занятие № 40 Игра по упрощённым правилам баскетбола.	2	1,2
Тема 5.6 Специальные упражнения баскетболистов. Игра по правилам.	Практическое занятие №41 Правила и судейство по баскетболу. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции.	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №25,26 Подготовка реферата на тему «Организация и проведение соревнований по баскетболу»	4	3
	Практическое занятие № 42 Игра по правилам.	2	1,2
Тема 5.7 Учебная игра. Сдача контрольных нормативов.	Практическое занятие № 43 Учебная игра.	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №27 Написание правил поведения при проведении самостоятельных занятий по баскетболу	2	3
	Практическое занятие № 44 Сдача контрольных нормативов.	2	3
Модуль 6. Бадминтон		8	
Тема 6.1 Правила игры в бадминтон	Практическое занятие № 45 Правила игры, площадка и помещение для игр, оборудование, инвентарь.	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №28 Составление правил игры в бадминтон	2	3
Тема 6.2 Прием и передача волана	Практическое занятие №46 Подача воланов по диагонали, по прямой, расстановка игроков на площадке, ошибки при подаче, положение рук и ракетки в момент удара по волану.	2	1,2
Тема 6.3 Игра в бадминтон	Практическое занятие №47 Двухсторонняя игра (практикум по проведению соревнований по волейболу)	2	1,2
Модуль 7. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах.		14	
Тема 7.1 Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп.	Практическое занятие №48 Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины. Освоение техники безопасности занятий. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2	1, 2

Тема 7.2 Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц	Практическое занятие №49 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2	1,2
Тема 7.3 Составление индивидуального комплекса упражнений по атлетической гимнастике	Практическое занятие №50 Составление индивидуального комплекса упражнений на развитие силы (8-10 упражнений)	2	1,2
Тема 7.4 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями	Практическое занятие №51 Метод круговой тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2	1,2
Тема 7.5 Работа на гимнастических снарядах .Выполнение индивидуальных композиций из упражнений.	Практическое занятие № 52 Выполнение индивидуальных композиций из упражнений с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2	1,2
Тема 7.6. Освоение и выполнение комплекса упражнений из 8-12 движений. Соревнование по атлетической гимнастике.	Практическое занятие №53 Освоение и выполнение комплекса упражнений из 8-12 движений. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №29 Подготовка реферата на тему: «Средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп»		
Модуль 8. Дыхательная гимнастика		8	
Тема 8.1 Составление и выполнение комбинаций из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	Практическое занятие № 56 Составление и выполнение комбинаций из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Осуществление самоконтроля.	2	1,2
Тема 8.2 Дыхание при выполнении физических упражнений.	Практическое занятие № 57 Составление и выполнение комбинаций из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Осуществление самоконтроля.	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №30	2	3

	. Написание комплекса упражнений методом круговой тренировки		
Тема 8.3 Сдача контрольных нормативов.	Практическое занятие № 58 Написание комплекса упражнений с восстановительными дыхательными упражнениями	2	3
Итого за 2 семестр		99(66+33)	
Итого за год		175	
	в том числе:		
	Практические занятия	117	
	Внеаудиторная самостоятельная работа студентов	58	

Подготовка докладов, рефератов по темам с использованием информационных технологий

1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.
2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.
5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

6. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Содержание обучения
Теоретическая часть	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
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
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
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
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 видами 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
Практическая часть	
<i>Учебно-методические занятия</i>	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.

	<p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
Учебно-тренировочные занятия	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
2. Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол. Бадминтон	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
3. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях</p>

	<p>лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
4. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах	<p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.</p> <p>Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p> <p>Заполнение дневника самоконтроля</p>
6. Дыхательная гимнастика	<p>Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.</p> <p>Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.</p> <p>Умение осуществлять самоконтроль.</p> <p>Участие в соревнованиях</p>
7. Внеаудиторная самостоятельная работа	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности</p>

7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1 Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» предусмотрены следующие специальные помещения:

1. Лаборатория информационно-коммуникационных систем:

- компьютеры;
- интерактивная доска с лицензионным программным обеспечением и мультимедиа проектором.

2. Спортивный комплекс:

Спортивный зал:

- баскетбольная площадка (размер—26x14м): баскетбольные мячи, баскетбольные стойки, баскетбольные сетки;
- волейбольная площадка (9x18 - размер): волейбольная мячи, волейбольная сетка, волейбольные стойки;
- гимнастический зал (6x14) для проведения оздоровляющей гимнастики: «хула-хупы», обручи, напольные весы, фитнес – мячи, скакалки, гимнастические палки, гимнастическая стенка, гимнастические коврики, тренажер «Здоровье», музыкальный центр;
- место для стрельбы.

3. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

- беговая дорожка (гаревое покрытие);
- место для прыжков в длину (резиновая дорожка, прыжковая яма, рулетка);
- место для прыжков в высоту (стойки, планка, мат для приземления);
- сектор для метания (дисков, мячей, гранат);
- футбольное поле (гаревое покрытие, ворота сетки, футбольные мячи);
- музыкальный центр.
- баскетбольная площадка (размер—26x14м): баскетбольные мячи, баскетбольные стойки, баскетбольные сетки;
- волейбольная площадка (9x18 - размер):): волейбольная мячи, волейбольная сетка, волейбольные стойки.

7.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд филиала имеет печатные и /или электронные образовательные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

7.2.1 Печатные издания

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл.: учебник для общеобр. учрежд./В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2017. – 273с

7.2.2 Электронные ресурсы

1. ЭБС «ИД Гребенников» <http://grebennicon.ru>
2. Elibrary (НЭБ) <http://elibrary.ru>
3. ЭБС «Юрайт» www.biblio-online.ru
4. ЭБС «Лань» e.lanbook.com

7.3 Дополнительные источники

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437146>
2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер и др. — М.: Юрайт, 2019. — 424 с. // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433532>
3. О развитии физической культуры и спорта в Приморском крае в 2016г.: экспресс информация /авт.кол. :Н.Г. Баулова и др.- Владивосток: Приморскстат, 2017.
4. Физическая культура. Методики практического обучения /авт.кол. И.С.Барчуков, - М.: Академия,2016.
- 5.Журналы:
«Физкультура и спорт».

7.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Таблица 5. - Материально-техническое обеспечение лаборатории и практикума по дисциплине

№ п.п	Материально-техническое обеспечение лаборатории и практикума по дисциплине
	Лабораторные установки и стенды
1.	Стенды «Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в филиале ВГУЭС в г. Артеме» - основная гимнастика; - акробатика; - легкая атлетика (бег, кроссовый бег, прыжки, метания); - лыжная подготовка; - баскетбол; - волейбол; - футбол (для юношей); - «шейпинг» (для девушек).
2.	Основная гимнастика – гимнастические палки, скакалки, обручи, гимнастические стенки, скамейки, канат, тренажеры, гантели.
3.	Акробатика – гимнастические маты, гимнастический конь, мостик.
4.	Легкая атлетика – стартовые колодки, секундомер, рулетка, эстафетные палочки, мячи для метания.
5.	Баскетбол, волейбол, футбол – специализированные мячи, сетки, стойки.
6.	Льжи, лыжные ботинки, лыжные палки.
7.	Бадминтон – ракетки, воланы, сетки,

7.5 Кадровое обеспечение образовательного процесса

1. Коваль Дмитрий Сергеевич: окончил Дальневосточный государственный университет, 2006 г. Квалификация: «специалист по физической культуре и спорта». Стаж педагогической работы – 3 года. Первая квалификационная категория, преподаватель кафедры естественных и социально-гуманитарных дисциплин.

8. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе выполнения домашних заданий, выполнения внеаудиторной самостоятельной работы, контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных творческих заданий.

Таблица 8.1.- Формы и методы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации

Результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ЛИЧНОСТНЫХ	
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	- фронтальная беседа; - практические занятия (по темам);
- 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;	- фронтальная беседа; - практические занятия; - оценка выполнения самостоятельной (внеаудиторной) работы
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	- устный опрос (фронтальный); - практические занятия; - оценка выполнения самостоятельной и (внеаудиторной) работы
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;	- практические занятия; - выполнение контрольных нормативов
- 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;	- практические занятия; - выполнение контрольных нормативов - оценка выполнения самостоятельной работы
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	- практические занятия;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	- практические занятия; - выполнение контрольных нормативов - оценка выполнения самостоятельной работы
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	- практические занятия; - выполнение контрольных нормативов - оценка выполнения самостоятельной работы

- 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;	- практические занятия; -выполнение контрольных нормативов - оценка выполнения самостоятельной работы
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	- практические занятия; -выполнение контрольных нормативов - оценка выполнения самостоятельной работы
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	результаты наблюдения и практические результаты обучающегося
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	результаты наблюдения и практические результаты обучающегося
- готовность к служению Отечеству, его защите;	результаты наблюдения и практические результаты обучающегося
• метапредметных:	
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	- результаты выполнения контрольных нормативов - оценка выполнения самостоятельной практической работы
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	-- результаты выполнения контрольных нормативов - оценка выполнения самостоятельной практической работы
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	-- результаты выполнения контрольных нормативов - оценка выполнения самостоятельной практической работы
- 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;	-- результаты выполнения контрольных нормативов - оценка выполнения самостоятельной практической работы
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	-- результаты выполнения контрольных нормативов - оценка выполнения самостоятельной практической работы - результаты участия в соревнованиях
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее —ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники	-- результаты выполнения контрольных нормативов - оценка выполнения самостоятельной практической

безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	работы - результаты участия в соревнованиях
• предметных:	
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	наблюдение и оценка состояния своего организма для выполнения контрольных упражнений и нормативов по разделам программы
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	наблюдение и оценка состояния своего организма для выполнения контрольных упражнений и нормативов по разделам программы
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	наблюдение и оценка способности студента контролировать и оценивать свою физическую нагрузку наблюдение и оценка состояния своего организма для выполнения контрольных упражнений и нормативов по разделам программы
- 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).	наблюдение и оценка способности студента контролировать и оценивать свою физическую нагрузку наблюдение и оценка состояния своего организма для выполнения контрольных упражнений и нормативов по разделам программы

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Студенты в конце каждого семестра сдают контрольные нормативы, предусмотренные семестровой программой. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовки.

Промежуточный и контроль (дифференцированный зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Тесты для овладения жизненно необходимыми умениями и навыками (бег, метание, прыжки) являются обязательными. Обязательные тесты проводятся в начале и конце учебного года.

Зачетные нормативы по легкой атлетике для обучающихся 1 курсов

Таблица 7. Девушки

Раздел Лёгкая атлетика	Курс	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бег 100м (сек)	1 курс	16.2	16,5	17,5
Бег 400м (мин)	1 курс	1,25	1,30	1,40
Бег 800м (мин)	1 курс	3,20	3,30	3,40
Бег 2000м (мин)	1 курс	10,30	11,30	12,00
Прыжки в высоту (м)	1 курс	1,15	1,10	1,05
Прыжквив длину (м)	1 курс	3.60	3.40	3.00
Метание гранаты (500г.) (м)	1 курс	21	18	14

Зачетные нормативы по легкой атлетике для обучающихся 1 курсов

Таблица 8. Юноши

Раздел Лёгкая атлетика	Курс	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бег 100м (сек)	1 курс	13,8	14,2	14,7
Бег 400м (мин)	1 курс	1.10	1.15	1.20
Бег 1000м (мин)	1 курс	3.30	3.40	3.50
Бег 3000м (мин)	1 курс	13.30	14.30	15.00
Прыжки в Высоту (см)	1 курс	1.30	1.25	1.20
Прыжки в длину (см)	1 курс	4.50	4.20	4.00

Метание гранаты (700г.) (м)	1 курс	38	34	32
--------------------------------	--------	----	----	----

Волейбол (1курс)

Требования к студентам:

- Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу над собой 25 – 20 – 15раз;
- Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах 20 – 15 – 10 раз;
- Передача мяча двумя руками сверху и снизу назад (техника)
- Поддача нижняя прямая – 2-3-4 раза из пяти подач.
- Уметь провести разминку с группой.
- Иметь практику судейства учебных игр по волейболу.

ОФП:

- Поднимание туловища из положения лёжа на спине (Д, Ю) 30 – 25 – 18 раз;
- Сгибание и разгибание рук в упоре (Д) 12 – 10 – 9 раз;
- Приседание за время 30 секунд (Д) 32 – 30 – 28 раз; (Ю) 34 – 31 – 28 раз;
- Подтягивание на перекладине (Ю) 12 – 10 – 8 раз

Лыжная подготовка

Курс	Дистанция	Девочки			Мальчики		
		5	4	3	5	4	3
	3 км	19.00	21.00	б/вр	15.30	16.00	17.00

Баскетбол (1 курс.)

Требования к студентам:

- Обманное движение - ускорение - остановка шагом;
- Передачи мяча на месте и в движении;
- Ведение с изменением направления, ведение после ловли в движении
- Выход на свободное место-получение мяча - ведение два шага бросок;
- Держание игрока в тыловой зоне;
- Ближние броски (3-2-1 из 5 попыток).

Нормативы ОФП:

- Из виса на гимнастической стенке в вис углом (Ю) 15 – 12 – 8 раз;
- Прыжки на скакалке за время 1 минута (Д, Ю) 140 – 130 – 120 раз;
- Знать правила игры и судить учебные игры.

Бадминтон (1 курс)

№ п/п	Контрольные упражнения	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
1	Набивание (жонглирование) волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во раз	40	31-35	26–30	20-25	19 и меньше
2	Игра в бадминтон (не потерять волан)	40	38	30	20	Ниже 20

Гимнастика (1 курс)

Нормативы ОФП:

- Подтягивание на перекладине 8 – 6– 5 раз;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (Д) 12 – 10 – 8 раз;
- Поднимание и опускание туловища из положения лежа (Д) 30 – 25 – 22 раз.

Зачетные упражнения:

Юноши:

- Прыжок (высота снаряда 120 см) прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь - через коня в ширину.
- Акробатика, кувырок вперёд с разбега через препятствие высотой до 1 м.
Равновесие на правой (левой) ноге, махом одной, толчком другой – стойка на руках, кувырок вперёд в упор присев, силой стойка на голове, кувырок вперёд в упор присев, прыжок вверх прогнувшись

Девушки:

- Акробатика И.П. – о.с., Махом правой (левой) ногой вперед поворот кругом в равновесие (держать), скрестный поворот, кувырок вперед, кувырок вперед с прямыми ногами в сед, наклон вперед, перекат в стойку на лопатках, кувырок назад через плечо в равновесие на колене (держать), упор присев, мост, из моста в упор присев переворотом.
- Прыжок. Конь в ширину, высота 115 см. Прыжок согнув ноги.
Хореография: шаги польки в связках, шаг галопа, приставные и подбивные шаги, шаги вальса.
- Скакалка. Составить комплекс упражнений со скакалкой. Выполнить 300-500 прыжков за 5 минут.

Атлетическая гимнастика

Зачетные упражнения:

- стоя, сидя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей (2кг), (Д) 12 – 10 – 8 раз ; (Ю) 25-20-15 – гантели(10 кг)
- - лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад гантелей(2кг) (Д) 12 – 10 – 8 раз ; (Ю) 12-10-8 – гантели(10 кг) ;
- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания гантелей(2кг) (Д) 20 – 15 – 10 раз ; (Ю) 30-25-20 – гантели(10 кг) ;
- рывок гири (16 кг), (Ю) оценка 3 -15раз, 4-25 раз,5-35 раз.

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации

Таблица 11- Оценка индивидуальных образовательных достижений и компетенций по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации

№ п.п.	Наименование работ	Всего баллов 100			
		Текущая аттестация от 0 до 40 баллов (1-9 неделя)		Семестровая аттестация от 60 до 100 баллов (9-17 неделя)	
		спорт.достиж.	компет.	спорт.достиж.	компет.
1	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)				

2	Ведение мяча	2	3		
3	Штрафной бросок	2	3		
4	Подача мяча	4	6		
5	Действия игроков в защите	4	6		
6	Сдача контрольных нормативов	2	6		
7	Лёгкая атлетика (бег, прыжки, метание)				
8	Бег на 100 м., кросс 1000 м.			3	6
9	Прыжки в длину			4	6
10	Метание гранаты			4	6
11	Сдача контрольных нормативов			2	6
12	Зачёт			10	8
13	Посещаемость ^{*(включена в п. 1.)}	2		5	
Итого		16	24	28	32

Таблица 12 – Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации. Перевод оценки из многобальной системы в пятибальную.

Сумма баллов	Оценка
менее 61 балла	неудовлетворительно
61-75 баллов	удовлетворительно
76-90 баллов	хорошо
91 и выше	отлично
менее 61 балла	не зачтено
61-100 баллов	зачтено

9. ГЛОССАРИЙ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОВ И ОПРЕДЕЛЕНИЙ, ИЗУЧАЕМЫХ В ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Физическая культура	Физическая культура – составная часть общества и личности. Это есть двигательная деятельность, направленная на достижение физического совершенства человека.
Физическое воспитание	Организованный педагогический процесс, направленный на всестороннее и гармоничное развитие личности.
Средства физического воспитания	Это действие и формы деятельности, которые направлены на решение задач физической культуры.
Физическое упражнение	Двигательная деятельность человека, специально организуемая для решения задач физического воспитания.
Физическое развитие	Процесс изменения естественных морфо – функциональных свойств организма в течении индивидуальной жизни.
«Физическое совершенство»	Обобщает представления об оптимальной мере гармонического физического развития и всесторонней физической подготовленности человека.
Двигательное умение	Способность неавтоматизированно выполнять двигательное действие, т.е. концентрируя внимание на технике его выполнения.
Сила	Способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий.
Быстрота	Способность человека совершать движение с максимальной скоростью в минимальный промежуток времени.
Выносливость	Способность человека противостоять утомлению в какой либо деятельности.
Гибкость	Способность человека выполнять движения с большой амплитудой.
Ловкость	Способность быстро овладевать новыми движениями.
Общая физическая подготовка	Процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на создание широкого общего представления успеха в самых различных видах деятельности.
Специальная физическая подготовка	Разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям какой-либо деятельности (профессиональной, спортивной и др.)
Врачебный контроль	Осуществляется учителями физической культуры. Медиками с целью оценки состояния здоровья, деятельности функциональных систем, выявления противопоказаний к занятиям физическими упражнениями.
Самоконтроль	Это вид контроля , который осуществляется самим занимающимся с целью оценки состояния здоровья, определения степени влияния упражнений на организм.
«Тренировка»	Процесс упражнений, или приучений
Спортивная тренировка	Подготовка спортсмена, системно построенная на основе методов упражнения
Физические упражнения	Основное специфическое средство физического воспитания-представляет собой двигательное действия человека,
«Нагрузкой» в физических упражнениях	Называют величину их воздействий на организм, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей