

Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Самарский машиностроительный колледж»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор колледжа

_____ Хабибулин А.Т.

« ____ » _____ 20 ____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки по специальности среднего звена по
специальности

15.02.09 Аддитивные технологии

Номер регистрации _____

Самара, 20 ____

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС
СПО) среднего профессионального образования по специальности 49.02.01
Физическая культура Приказ Минобрнауки России от 1355 от 27.10.2014

Разработчик:

Хмелева Тамара Николаевна преподаватель физической культуры

ОДОБРЕНО

Предметно-цикловой комиссией (ПЦК)

Физической культуры и БЖД

(название комиссии)

Председатель ПЦК

_____/Хмелева Т.Н./

Подпись

Ф.И.О.

Протокол № ____ от « ____ » _____ 20 ____ г.

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура разработана в соответствии:

с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования, федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 15.02.09 Аддитивные технологии

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 или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);

примерной программой учебного предмета Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – 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 21.07.2015г., регистрационный номер рецензии №383 от 23.07.2015г. ФГАУ «ФИРО»,

»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	22
ПРИЛОЖЕНИЕ	23

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования по специальности 15.02.09 Аддитивные технологии

1.2. Место учебного предмета в структуре ППССЗ

Учебного предмета является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с технологическим профилем.

Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности», является общей из обязательных предметных областей.

Изучение учебной дисциплины Физическая культура завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования

1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты освоения учебного предмета :

• личностные:

- 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;

• **метапредметные:**

- 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, оддержания 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).

Освоение содержания учебного предмета Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальностям)
-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;	ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
— потребность к	ОК 2. Организовать

<p>самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>– приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>
<p>– 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;</p>	<p>ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>
<p>-способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной</p>	<p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития,</p>

и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
— умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; -патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; — готовность к служению Отечеству, его защите;	ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
-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;	ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий. ОК 3. Принимать решения в стандартных и не стандартных ситуациях и нести за них ответственность ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
-готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной	ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного

<p>деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p> <p>-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</p>	<p>выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития</p> <p>ОК 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p>
<p>– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p>	<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	232
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	116
в том числе:	
практические занятия	116
Самостоятельная работа	116
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Теоретические сведения		12	
Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общеобразовательной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Содержание учебного материала: 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)	2	2
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала: 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	2	2

	заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания		
Тема1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала: 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	2
Тема1.4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материала: 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	2	2

<p>Тема 1.5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p>	<p>Содержание учебного материала: 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</p>	2	2
<p>Тема 1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>Содержание учебного материала: 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, психофизических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования.</p>	2	2
<p>Внеаудиторная самостоятельная работа</p>	<p>Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий.</p>	12	2

Раздел 2 Учебно-методические занятия		4	
	В том числе практических занятий:	4	
	Содержание учебного материала:		
	Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.	2	2
	Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.	2	2
	Самостоятельная работа: Подготовка докладов и рефератов	4	
Раздел 3 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	30	
	В том числе практические занятия:	30	
Тема 3.1 Беговые упражнения. Бег на короткие, средние, длинные дистанции.	1Содержание учебного материала. 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 4x100 м, 4x400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), бег 500м(девушки), 1000м (юноши).	16	
Тема 3.2 Прыжковые	Содержание учебного материала.	6	2

упражнения. Прыжки в длину	Умение технически грамотно выполнять : прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»		
Тема3.3 Метание гранаты	Содержание учебного материала. Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700г (юноши); сдача контрольных нормативов.	4	2
Тема3.4 Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.	Содержание учебного материала. Бег 100м, 200м, 500м,1000м,2000м,3000м, прыжки в длину, метание гранаты.	4	3
Самостоятельная работа по легкой атлетике	Кроссовая подготовка . участие в соревнованиях, посещение спортивной секции. Подготовка к сдаче норм ГТО.	30	
Раздел 4. Гимнастика		10	
	В том числе практических занятий	10	
Тема 4.1 Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	2	2
Тема 4.2 Комплексы упражнений производственной гимнастики.	Содержание учебного материала. Выполнение комплексов вводной и производственной гимнастики.	2	2
Тема 4.3 Упражнения на гимнастических снарядах	Содержание учебного материала Комбинации упражнений на высокой перекладине и параллельных брусьях (юноши). Силовые упражнения на снарядах и тренажерах.	6	2
Самостоятельная работа	Посещение студентами спортивных секций. Занятия в	10	

	тренажерном зале, овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Подготовка к сдаче норм ГТО.		
--	--	--	--

Раздел 5 Спортивные игры Баскетбол		18	
	В том числе практических занятий:	18	
Тема 5.1 Владение мячом (передачи, ведение, броски мяча,)	Содержание учебного материала. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, с 2-х шагов, прыжком); приемы овладения мячом вырывание и выбивание.	6	2
Тема 5.2 Техника и тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала Приемы техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры.	6	2
Тема 5.3 Двусторонняя игра	Содержание учебного материала Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Учебная двусторонняя игра.	6	3
Самостоятельная работа	Правила игры и соревнований по баскетболу. Развитие скоростно-силовых качеств на занятиях в тренажерном зале. Посещение спортивной секции по баскетболу.	18	
Раздел 5 Спортивные игры (волейбол)		18	2
	В том числе практических занятий:	18	
Тема 5.1 Стойки, передачи, прием и	Содержание учебного материала. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача,	4	2

подачи мяча	прием мяча снизу двумя руками. Правила игры. Техника безопасности игры		
Тема 5.2 Нападающий удар и блокирование удара	Содержание учебного материала Прием мяча одной рукой с последующим нападением. Нападающий удар. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе. Блокирование нападающего удара	6	2
Тема 5.3 Тактика нападения и защиты	Содержание учебного материала Тактика нападения, тактика защиты. Двусторонняя игра с игровыми заданиями.	8	2
Самостоятельная работа	Посещение спортивной секции по волейболу. Участие в соревнованиях	18	
Раздел 6 Спортивные игры (футбол)		16	2
	В том числе практических занятий	16	
Тема 6.1 Техника владения мячом. Удары по мячу, остановка мяча, отбор мяча.	Содержание учебного материала. Ведение мяча, удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча.	4	2
Тема 6.2 Тактика игры в нападении и защите	Содержание учебного материала. Обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	6	2
Тема 6.3 Двусторонняя учебная игра	Содержание учебного материала Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	6	2
Самостоятельная работа	Посещение спортивной секции по футболу. Участие в соревнованиях	16	

Раздел 7. Атлетическая гимнастика		8	2
	В том числе практических занятий	8	
Тема 7.1	Содержание учебного материала. Работа на спортивных снарядах и тренажерах. Упражнения для развития основных мышечных групп с отягощениями (гантели, штанга, гиря).	4	
Тема 7.2	Круговая тренировка на тренажерах и гимнастических снарядах. Техника безопасности занятий.	4	2
Самостоятельная работа	Занятия в тренажерном зале. Подготовка к зачету	10	
Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала. Сдача учебных нормативов, контрольных упражнений. Тестирование теоретических знаний. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	3
Итого		232	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета физическая культура требует наличия спортивного игрового зала, тренажерного зала, открытой спортивной площадки с беговой дорожкой, футбольным полем, гимнастическим городком, баскетбольной и волейбольной площадкой.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- Щиты баскетбольные
- стойка и сетка для игры в волейбол
- ворота футбольные
- скамейки гимнастические
- шведские стенки
- мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, свистки, носос
- столы теннисные, ракетки, мячи.
- Беговая дорожка, стартовые колодки
- эстафетные палочки, секундомеры
- оборудованный сектор для прыжков в длину, рулетка
- гранаты 500г, 700г, разметка
- тренажеры, штанга с дисками, гантели, высокая перекладина, брусья.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр
- видеопроектор
- фотоаппарат.
- компьютер с лицензионным программным обеспечением

3.2. Информационное обеспечение.

Перечень рекомендуемых учебных изданий Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1.**Бишаева А. А.** Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М.: 2014.-294с

2.**Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев** - 15 изд.стер. Физическая культура: учебник / - М. : Издательский центр "Академия", 2015. - 176. - (Профессиональное образование) - ISBN 978-5-4468-1241-7.

Дополнительные источники:

1. **Яковлев Н.Н.** Биохимическая характеристика разминки и тренировочных занятий. Биохимия спорта / Н.Н. Яковлев. - М.,: 2015.-268с

2. **Соковня-Семенова И.И.** Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: учебное пособие/ И.И. Соковня-Семенова - М.: 2015.- 541с.
3. **Жуков, М.Н.** Подвижные игры/ М.Н. Жуков- М. : Дрофа.,2014.-297с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. **Крамской, С. И.** Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>
2. **Карась, Т. Ю.** Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/86140>
3. **Будейкина, Е. М.** «Круговая тренировка» на занятиях по физической культуре для студентов СПО : учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами СПО / Е. М. Будейкина. — Брянск : Брянский государственный аграрный университет, 2018. — 26 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107904>
4. **Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт** : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 56 с. — ISBN 978-5-7638-4027-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PRO Фобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/100141>.
5. **Зайцева, И. П.** Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 174 с. — ISBN 978-5-4488-0956-9, 978-5-4497-0799-4. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/101087>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий	Формируемые общие Компетенции (ОК)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности,</p>	<p>ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.</p>	<p>экспертная оценка выполнения самостоятельной работы</p> <p>экспертная оценка выполнения работы на практическом занятии</p> <p>-Дифференцированный зачет</p>

<p>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).</p>	<p>ОК. 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	
---	--	--

Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения студентов

Тема учебного занятия	Активные и интерактивные методы обучения	Код формируемых компетенций
1 Введение. Физическая культура в общеобразовательной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Урок-собеседование Метод-проектов	ОК 08 ОК 06
2. Легкая атлетика Беговые упражнения. Бег на короткие, средние, длинные дистанции.	Урок-соревнование	ОК 08 ОК 02
3. Баскетбол Техника и тактика игры в защите и нападении в баскетболе	Кейс-метод (разбор конкретных ситуаций). Стимулирование творческого мышления для приобретения новых знаний и умений. Комбинирование ранее усвоенных способов деятельности в новый способ применительно к возникшей проблеме.	ОК 08 ОК 07
4. Волейбол Техника и тактика игры в нападении и защите	Кейс-метод (разбор конкретных ситуаций). Комбинирование ранее усвоенных способов деятельности в новый способ применительно к возникшей проблеме Урок-соревнование	ОК 08 ОК 03
2. Общая физическая подготовка. Круговая тренировка на гимнастических снарядах и тренажерах	Учебное занятие с применением работы в группах, применение проблемного обучения. Урок-консультация	ОК 08 ОК 07

Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000м	12.30	14.00	б/вр.
2. Бег 100м			
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места	230	210	190
5.. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы(м)	9,5	7,5	6,5
6.Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3х10м(сек)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10 Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000м	11,0	13.00	б/вр.
2.Бег 100м			
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Прыжок в длину с места	190	175	160
5.. Бросок набивного мяча 1кг из-за головы(м)	10,5	6,5	5,0
6.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3х10м(сек)	8,4	9,3	9,7
9. Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики -релаксационной гимнастики (из10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Требования к результатам обучения студентов

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;

Лист актуализации

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

