

Приложение 9
к программе подготовки специалистов среднего звена
по специальности среднего профессионального образования
26.02.03 Судовождение (углубленная подготовка)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Тюмень,
2019 г.

Рассмотрена на заседании ЦК
Гуманитарных и естественнонаучных дисциплин
ГАПОУ ТО «Тюменский колледж водного транспорта»
Протокол №11 от «27 » июня 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе «Рекомендаций по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Минобрнауки России от 29.05.2007г. № 03-1180) и «Разъяснений по реализации федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (профильное обучение) в пределах основных профессиональных образовательных программ начального профессионального или среднего профессионального образования, формируемых на основе федерального государственного образовательного стандарта начального профессионального и среднего профессионального образования (протокол ФГУ «ФИРО» от 03.02.2011 г.), с учетом Примерной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з) по специальности среднего профессионального образования 26.02.03 Судовождение (углубленная подготовка)

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Тюменский колледж водного транспорта»

Разработчик:

Абрашина А.А. преподаватель ГАПОУ ТО «Тюменский колледж водного транспорта».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура разработана в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования **26.02.03 Судовождение (углубленная подготовка)**

1.2. Место учебной дисциплины в учебном плане

Общеобразовательная учебная дисциплина ОУД.06 Физическая культура относится к общеобразовательному учебному циклу ООП.

1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание программы ОУД.06 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.

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.06 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).

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются общие компетенции:

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
- ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

суммарной учебной нагрузки обучающегося **176** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** час;
самостоятельной работы обучающегося **59** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы	-
практические занятия	117
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	11
Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	6
Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.	9
Подготовка тематического сообщения.	6
Составление комплекса упражнений на развитие силовых качеств, его выполнение.	10
Составление и выполнение упражнений для развития выносливости.	8
Составление и выполнение упражнений для развития гибкости.	3
Выполнения специальных упражнений.	
Подбор подвижных игр и эстафет.	6
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД. 06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Введение	Практические занятия	4	
	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	1	
	2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	
	2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	
	3. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 1. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	3	
Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		21	
Тема 1.1. Кроссовая подготовка	Практические занятия	10	
	1. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.		
	2. Совершенствование техники бега с низкого и высокого старта	1	
	3. Совершенствование техники стартового разгона и финиширования	3	
	4. Совершенствование бега по прямой с различной скоростью.	2	
	5. Закрепление техники бег а с низкого и высокого старта	2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №2. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	3	
Тема 1.2. Эстафетный бег	Практические занятия	11	
	1. Совершенствование техники передачи и приема эстафетной палочки.	2	
	2. Совершенствование техники передачи и приёма эстафетной палочки в беге; в беге на месте с переходом в ускорение принявшего эстафетную палочку; просто в беге	3	
	3. Закрепление техники передачи и приёма эстафетной палочки в беге; в беге на месте с переходом в ускорение принявшего эстафетную палочку; просто в беге.	3	
	4. Эстафетный бег 4*100; 4*400.	2	
	5. Сдача контрольных нормативов.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 3. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	3	
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол		26	
Тема 2.1. Техника игры в нападении	Практические занятия	8	
	1. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.		
	2. Закрепление техники перемещения, передачи и подачи мяча.	2	
	3. Совершенствование передачи и приема мяча двумя.	2	
	4. Сдача контрольных нормативов	2	

		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №4. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.	3	
Тема 2.2. Техника игры в защите	Практические занятия:	8	
	1.Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях 2.Игра по упрощенным правилам волейбола.	3 5	
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 5. Подбор подвижных игр.	3	
Тема 2.3. Учебно-тренировочная игра	Практические занятия	10	
	1. Командные тактические действия в нападении и защите. 2. Командная игра в волейбол.	2 8	
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 6. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	3	
Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол		10	
Тема 3.1. Техника перемещений	Практические занятия	4	
	1.Баскетбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. 2.Совершенствование технических и тактических приемов в баскетболе: Стойки, перемещения и остановки; Бег, остановка в два шага, остановка прыжком; Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево; Повороты: вперед, назад.	1 3	
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 7. Выполнение упражнений стойкам, перемещениям и остановкам; бег, повернувшись лицом и спиной вперед, бег приставными шагами, бег с изменением направления.	3	
Тема 3.2. Ловли и передачи мяча	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола и ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 8. Выполнение упражнений на технику по сериям: отжимание на пальцах от пола, отжимание на пальцах стоя от стены, отжимания стоя от стены	3	
Тема 3.3. Ведение мяча	Практические занятия	2	
	1.Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой); ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 9. Выполнение упражнений на технику по сериям: выпрыгивания вверх с полного приседа,	3	

	прыжки через скакалку, приседания с отягощениями.		
Тема 3.4. Бросок мяча	Практические занятия	2	
	1.Закрепление техники броска двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от плеча с места. Совершенствование броска одной рукой сверху в прыжке. Сдача контрольных нормативов	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 10. Выполнение упражнений на технику по сериям: выпрыгивания вверх с полного приседа, прыжки через скакалку, приседания с отягощениями	3	
Раздел 4. Гимнастика		22	
Тема 4.1. Акробатические упражнения	Практические занятия	8	
	1.Гимнастика – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Первая помощь при травмах	1	
	2. Совершенствование кувырка вперёд из упора присев; кувырок назад; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа; кувырок назад	3	
	3.Технические приемы: группировка сидя, лёжа на спине, группировка в приседе, перекат назад – вперёд.	3	
	4. Сдача контрольных нормативов	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 11. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости.	3	
Тема 4.2 Упражнения в равновесии	Практические занятия	8	
	1.Ходьба обычная, на носках, боком приставными шагами, руки на поясе, в стороны, вверх, равновесие на одной ноге, прогнувшись (повороты стоя, в приседе, махом).	2	
	2. Выполнение упражнений в паре с партнером с мячом (обручем – для девушек).	2	
	3. Выполнение упражнений для коррекции нарушения осанки, на внимание.	2	
	4. Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 12. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.	3	
Тема 4.3. Полоса препятствий.	Практические занятия	6	
	1.Совершенствование упражнений в лазании, перевороты лёжа.	2	
	2. Совершенствование прыжков через короткую скакалку.	2	
	3. Прохождение полосы препятствий на технику. Подвижные игры и эстафеты	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: СР№ 13. Подбор подвижных игр и эстафет.	3	
Раздел 5. Лыжная подготовка		20	
	1. Лыжная подготовка – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	1	
	2. Первая помощь при травмах и обморожениях. Правила соревнований.	1	

Тема 5.1. Одновременные и попеременные ходы	Практические занятия	6	
	1. Совершенствование техники выполнения одновременных ходов.	3	
	2. Обучение попеременно - двухшажного хода, попеременно - четырехшажного хода	3	
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 14. Составление и выполнение упражнений для развития выносливости.	3	
Тема 5.2. Переход с одновременных ходов на попеременные	Практические занятия	4	
	1. Обучение технике перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 15. Подготовка тематического сообщения «Выступления российских спортсменов на зимних олимпийских играх».	3	
Тема 5.3. Коньковый ход	Практические занятия	5	
	1. Обучение коньковому шагу на равнине, на пологом склоне, без палок, и с палками, прохождение дистанции коньковым ходом.	3	
	2. Сдача контрольных нормативов	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 16. Составление и выполнение упражнений для развития выносливости.	3	
Тема 5.4. Спуски, подъемы, повороты, торможения, преодоления препятствий	Практические занятия	5	
	1. Закрепление технических приемов: спуски в низкой стойке, основной, высокой; подъемы скользящим шагом, скользящим бегом, полувелочкой, елочкой.	2	
	2. Совершенствование выполнения поворотов переступанием, плугом, махом на параллельных лыжах, упором; торможения плугом, упором, боковым соскальзыванием; преодоление канав, лежащих деревьев.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №17. Подбор материала для сообщения на тему: «Лыжные мази, их назначение»	2	
Тема 5.5. Основные элементы тактики лыжных гонок	Практические занятия	2	
	1. Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	2	
	2. Сдача контрольных нормативов.		
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 18. Составление комплекса упражнений на развитие силовых качеств, его выполнение	3	
Раздел 6. Плавание		14	
Тема 6.1. Специальные плавательные упражнения	Практические занятия	8	
	1. Плавание – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Доврачебная помощь пострадавшему.	1	
	2. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	3	
		2	

	3. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. 4. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 19. Составление комплекса упражнений на развитие силы, выносливости, быстроты, его выполнение	3	
Тема 6.2. Техника плавания	Практические занятия	6	
	1. Изучение техники плавания кролем на груди, спине.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №. 20. Составление комплекса упражнений на развитие силы, выносливости, быстроты, его выполнение	3	
	Максимальная учебная нагрузка	176	
	Обязательная аудиторная учебная нагрузка	117	
	Самостоятельная работа обучающегося	59	

2.3 ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
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>	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</p> <p>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <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. 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>
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	
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. 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). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>

3. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
4. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, 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>
5. Плавание	<p>Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.</p> <p>Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.</p> <p>Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме.</p> <p>Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.</p> <p>Освоение самоконтроля при занятиях плаванием</p>
Виды спорта по выбору	<p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p>
1. Ритмическая гимнастика	<p>Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p>

	Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий
2.Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля
4. Дыхательная гимнастика	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях
5. Спортивная аэробика	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего спортивный зал и открытый стадион с полосой препятствий. Оснащение спортивного комплекса:

Спортивный зал: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой (имеются в тренажерном зале), маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, беговая дорожка (имеется на стадионе), зона приземления для прыжков в высоту, татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные) (имеются в тренажерном зале), гири 16, 24, 32 кг (имеются в тренажерном зале), секундомеры, весы напольные (имеются в тренажерном зале), ростомер (имеется в медицинском кабинете), динамометр; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола (сетка для ворот, гасители для ворот) (имеются на спортивной площадке), мячи для мини-футбола, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази), технические средства обучения (проигрыватель, ПК с лицензионным программным обеспечением, магнитно-маркерная доска, мультимедиапроектор).

Тренажерный зал: эллиптический тренажер HORIZON SL 3.0, универсальная скамья WINNER LEGASY, универсальный тренажер Multi-GIM, тренажер для отводящих приводящих мышц бедра комбинированный «SG8016», скамья для жима горизонтальная «SG6014», перекладина универсальная, многофункциональный силовой тренажер WINNER Arnold, механическая беговая дорожка WINNER Runner, жим ногами, гам машина «SG7001», десяти позиционная станция «SG9008», гребной тренажер профессиональный «IS400», виброплатформа профессиональная «IV400», велоэргометр с горизонтальной посадкой «C150C», велоэргометр с вертикальной посадкой «C130C», беговая дорожка

профессиональная «DS2950», HORIZON HTM 4000 Беговая дорожка, грифы, блины, стойка под блины, набор гантелей, стойка под гантели, пояс тяжелоатлета.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст]: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования / А.А.Бишаева, - 5-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 304 с.
2. Бишаева А.А. Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. — М. : Издательский центр «Академия», 2015. — 25 с.
3. Решетников Н.В.; Кислицин Ю.Л.; Палтиевич Р.Л. Физическая культура : учебник для студ. учрежд. сред.проф. образования[текст] /.- 13 изд. исправ. - М.: Издательский центр «Академия», 2017.- 176 с.

Дополнительные источники:

1. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Погадаев.

- 10-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 176 с.
2. Жукунов Е.В. «Физическая культура в школе»./ Научно-методический журнал.-М.; «Школа-Пресс».- 2010-2013гг.-65с.
 3. Методические рекомендации
 4. Журнал «Физическая культура»
 5. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе», 2013-2015гг.
 6. Интернет – ресурсы: Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года.
 7. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от с изм. от 19.12.2016.)

Интернет-ресурсы:

1. Всё для учителя физкультуры. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru>;
2. Методика организации и проведения занятий по «Физической культуре» для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. – Режим доступа: www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc;
3. Основы методики занятий физкультурными упражнениями. – Режим доступа: www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm;
- 4.Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физической культуры. – Режим доступа: http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com;
6. Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях. – Режим доступа: www.know.su/link_8537_21.html;
- 7.Физическая культура в средних специальных учебных заведениях. Режим доступа: www.otherreferats.allbest.ru.
- 8.Физкультура. – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/node/910>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Методы оценки результатов обучения
личностных:	
<ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<p>Практическая работа, устный опрос, самостоятельная работа, дифференцированный зачет.</p>
метапредметных:	
<ul style="list-style-type: none"> - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; 	<p>Практическая работа, устный опрос, самостоятельная работа,</p>

<ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<p>дифференцированный зачет.</p>
<p>предметных:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - 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). 	<p>Практическая работа, устный опрос, самостоятельная работа, дифференцированный зачет.</p>

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	<ul style="list-style-type: none"> - аргументирует и объясняет сущности и социальной значимости будущей профессии; - участвует в студенческих конференциях, конкурсах и т.п. 	Наблюдение и оценка на уроках при выполнении учебных заданий
ОК 2. Организовывать собственную деятельность,	<ul style="list-style-type: none"> - обосновывает постановку цели; 	Самоконтроль, собеседование, анализ

определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<ul style="list-style-type: none"> - выбирает и применяет методы и способов решения профессиональных задач; - демонстрирует своевременность выполнения заданий. 	внеаудиторной самостоятельной деятельность
ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрирует способности принимать решения в стандартных и нестандартных профессиональных ситуациях и нести за них ответственность 	Экспертное наблюдение и оценка деятельности на уроках и во время внеаудиторной самостоятельной деятельности тестирование.
ОК4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	<ul style="list-style-type: none"> - обоснованность отбора и использования информации при решении профессиональных задач 	Анализ аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы
ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - рациональное применение информационных источников в ходе выполнения профессиональных задач. 	Наблюдение и оценка на учебных занятиях, во время выполнения аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы
ОК6. Работать в команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	<ul style="list-style-type: none"> - распределяет роли ответственности за результат выполненной работы, - координирует свои действия с другими участниками общения, - способен контролировать свое поведение, эмоции и настроение, - понимает и четко представляет, что успешность и результативность выполненной работы зависит от согласованности действий всех участников команды работающих; 	Наблюдение за применением способов бесконфликтного общения и саморегуляции в процессе организации учебного процесса, самостоятельной деятельности.
ОК7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения	<ul style="list-style-type: none"> - проявляет чувство ответственности за работу подчиненных, за результат выполнения заданий 	Экспертное наблюдение и оценка деятельности на учебных занятиях, в ходе самостоятельной деятельности

