

**ФГБОУ ВО Новосибирский ГАУ**  
**Факультет среднего профессионального образования**

Рег. № ТПг. 02-05-20

«31» 08 2022 г.



**ФГОС 2014г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

***БД.05 Физическая культура***

*по специальности 35.02.07. Механизация сельского хозяйства.*

Факультет	СПО
Форма обучения	Очная
Курс	1
Семестр	1,2

**Объем дисциплины (модуля)**

Вид занятий	Объем занятий (часов)	
	очная	заочная
<b>Общая трудоемкость по учебному плану</b>	194	-
в том числе:		
<b>Аудиторная работа</b>	<b>118</b>	-
Лекции, уроки	2	-
Практические занятия, семинары/ лаб. занятия	116	-
<i>Самостоятельная работа, всего</i>	70	-
<i>Консультации</i>	6	-
Курсовой проект (работа) / Контрольная работа	-	-
<b>Форма контроля</b>	1,2 Диф. зачет	-

**Новосибирск 2022**

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г., № 413, (ред. от 29.06.2017)), рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо от 17 марта 2015 г. N 06-259), примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «физическая культура» (от 21 июля 2015 г., протокол № 3) и рабочего учебного плана, утвержденного ученым советом ФГБОУ ВО Новосибирского ГАУ от «26» мая 2022 г, протокол № 5.

**Рабочую программу разработал:**

преподаватель,  
высшей квалификационной  
категории

  
подпись

Теплоухова Е.Н.

ИО Фамилия

**Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой методической комиссии преподавателей общих гуманитарных, социально-экономических, математических и естественнонаучных дисциплин**

Протокол № 1 от «31» августа 2022г.

Председатель ЦМК

  
подпись

Селюнина О.В.

ФИО

**Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета факультета СПО**

Протокол № 1 от «31» 08 2022г.

Зам. председателя  
методического совета  
факультета СПО

  
подпись

Сопнина О.Л.

ФИО

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	17
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	19

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## БД.05 Физическая культура

по специальности: 35.02.07. Механизация сельского хозяйства.

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины **физическая культура** является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования в соответствии с ФГОС *ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО* профиля по специальности СПО 35.02.07 Механизация сельского хозяйства,

Рабочая программа предназначена для профессиональных образовательных организаций, реализующих основную профессиональную образовательную программу СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина **физическая культура** является базовой дисциплиной, которая относится к общеобразовательной подготовке получения среднего общего образования.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам 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 физической 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).

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины** максимальной учебной нагрузки обучающегося 194 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 70 часов, консультации 6 часов.

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрена)	Объем часов	Уровень освоения
		3	4
<b>Содержание учебного материала</b>			
Тема1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<p>Теоретическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Знание современного состояния физической культуры и спорта.</li> <li>-Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</li> <li>-Знание оздоровительных систем физического воспитания.</li> <li>-Владение информацией о Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</li> <li>- Техника безопасности</li> </ul>	2	2
<b>Содержание учебного материала</b>			
Тема 2 Основа здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.</li> <li>-Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.</li> <li>-Современное состояние здоровья молодежи.</li> <li>-Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. ---</li> </ul> <p>Двигательная активность.</p>	2	2
<b>Содержание учебного материала</b>			
Тема 3 Лёгкая атлетика	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Классификация видов легкой атлетики, программные требованиями по легкой атлетике</p> <p>Проверка экспресс-тестов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег 60 м с высокого старта;</li> <li>- прыжки в длину с места;</li> <li>- кросс 2000м (юноши), 1000 м (девушки)</li> </ul>	32	
		2	
<b>Практическое занятие</b>			
	<p>Техника бега на короткие дистанции.</p> <p>Техника бега: начало бега – низкий старт, высокий старт, полунизкий старт с опорой на одну руку; стартовое ускорение; бег по дистанции; финиширование.</p> <p>. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра (2 р. х 30м), бег захлестывание голени назад (2 р. х 30м), семенящий бег (2 р. х 30м), подскоки с ноги на ногу (2 р. х 30м), бег на прямых ногах (2 р. х 30м), беговые ускорения (3 р х 40-50 м)</p>	8	2

	<p>Совершенствование техники бега на 100 м</p> <p>-Совершенствование техники метания гранаты : исходное положение, разбег, финальное усилие, после броска. Имитация метания, метание с места, метание с трех шагов, метание с разбега.</p>		
	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции</p> <p>Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег захлестывание голени назад, семенящий бег, подскоки с ноги на ногу, бег на прямых ногах, беговые ускорения, бег спиной вперед</p> <p>Совершенствование техники высокого, низкого старта, стартового разбега</p> <p>Финиширование</p> <p>Контрольный бег в условиях соревнований</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину(отталкивание, полет, приземление)</p> <p>Тренировка прыжка в длину</p>	6	
	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Совершенствование техники бега на средние дистанции</p> <p>Бег по прямой и на вираже. Развитие двигательных качеств.</p> <p>Высокий старт и стартовое ускорение. Специальные упражнения бегуна- каждое выполняется по 2 раза на отрезке 30м. с переходом на бег; повторный бег по виражу с выходом на прямую – юности 2-3 раза по 150 м, девушки 2 раза по 150 м; семенящий бег, переходящий в свободный бег по прямой и повороту;</p> <p>Совершенствование техники тройного прыжка (отталкивание, полет, приземление)</p>	4	
	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Совершенствование техники бега на средние дистанции</p> <p>Бег по прямой и на вираже. Развитие двигательных качеств.</p> <p>Высокий старт и стартовое ускорение. Специальные упражнения бегуна</p> <p>Совершенствование техники эстафетного бега(зона передачи, передача палочки)</p>	6	
	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Кроссовая подготовка:</p> <p>- Техника бега на длинные дистанции по пересеченной местности, развитие общей и специальной выносливости: стартовое ускорение, бег на равнинных участках по прямой и повороту, бег под уклон, бег в гору</p> <p>- развитие общей беговой выносливости(бег чередованием с ходьбой 10 мин.- бег,5 мин.- ходьба</p> <p>- развитие специальной выносливости, гибкости;</p>	6	

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Ежедневная специализированная гимнастика. Выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой, подготовка к сдаче контрольных нормативов</p>	12	
<p>Тема 4 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> -Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. -Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. - Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. -Коррекция фигуры. -Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. <b>Содержание учебного материала</b></p>	4	
<p>Тема 5. Гимнастика.</p>	<p><b>Практическое занятие</b> - Строевые упражнения. Повороты и закрепление строевых приемов и перестроений на месте и в движении. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении. - Общеразвивающие упражнения, выполняемые индивидуально, в парах, группах с использованием предметов. - упражнения на гибкость - . комплексы утренней гимнастики.</p>	10	2
	<p><b>Практическое занятие</b> Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики</p>	4	
	<p><b>Практическое занятие</b> Упражнения на гибкость Для девушек: техника акробатических упражнений (кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа) Упражнения со скалкой, с обручем. Для юношей: Упражнение на перекладине: комбинированное силовое упражнение (подъем переворотом, подтягивание, подъем силой, поднимание ног).</p>	4	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнять комплекс упражнений на гибкость и включать упражнения направленные на развитие силовых качеств</p>	12	

<p>Тема 6 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p>	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> -Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. -Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля <b>Содержание учебного материала</b></p>	<p>2</p>	
<p>Тема 7 Спортивные игры Волейбол</p>	<p><b>Практическое занятие</b> Техника безопасности на занятиях по волейболу, правила игры в волейбол Совершенствование техники игры стойки, перемещения, приём мяча, передача мяча, подача мяча Учебная игра по упрощенным правилам</p> <p><b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники игры Подача мяча(верхняя, нижняя) Передача мяча(двумя руками сверху, двумя руками снизу) Приём мяча сверху, снизу двумя руками; приём мяча после отскока от сетки. приём мяча одной рукой с последующим нападением Развитие прыгучести, ловкости. Учебная игра по упрощенным правилам</p> <p><b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники приема мяча, передачи мяча, подачи. Подача и прием мяча после подачи. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху, снизу. Работа в парах Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости. Учебная игра</p> <p><b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники игры в защите и в нападении Прямой нападающий удар: имитация удара, удар в стенку, удар через сетку, удары в парах, в тройках. Блокирование: одиночное, двойной блок Учебная игра, развитие быстроты, прыгучести.</p> <p><b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники игры - мяча, передачи мяча, подачи - Совершенствование тактики игры. Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия. Двухсторонняя игра с применением освоенных приемов</p>	<p>22</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>6</p> <p>4</p> <p>6</p>	<p>2</p>

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств</p>	9	
<p>Тема 8 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p>	2	
<p>Тема 9. Лыжная подготовка</p>	<p><b>Практическое занятие</b> Строевые приёмы с лыжами и на лыжах. Повороты на лыжах на месте: переступанием, махом, прыжком. Техника передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход (работа с палками и без палок)</p> <p><b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода Техника одновременных ходов (одновременно-бесшажный, одновременно-одношажный, одновременно-двухшажный)</p> <p><b>Практическое занятие</b> Техника конькового хода Горнолыжная техника (спуски и подъемы, торможения и повороты на спусках) техникой подъёмов и спусков, торможения и поворотов на спусках</p> <p>Практическое занятие <del>Выполнение норматива</del> Прохождение дистанции 5 км-юноши; 3 км-девушки</p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p>	20 2 8 8 2	2
<p>Тема 10 Атлетическая гимнастика</p>	<p><b>Практическое занятие</b> Комплексы упражнений, направленные на укрепление здоровья, развитие силы, коррекции фигуры, воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп</p>	12 6	

	<p>мышц; упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела; упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири,); упражнения с партнером в парах. упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела; упражнения с гимнастическими предметами (мячи, палки, амортизаторы, скакалки и т. п.);</p>		
	<p><b>Практическое занятие</b>          Метод круговой и повторной тренировки.          Совершенствование техники выполнения упражнений. Регулирование нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений  <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>          Выполнять комплекс упражнений на гибкость и включать упражнения направленные на развитие силовых качеств</p>	6	
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	8	
<p>Тема 11.          Спортивные игры          баскетбол</p>	<p><b>Практическое занятие</b>          Техника безопасности, правила игры в баскетбол          Основные виды передвижений и стойки, остановки в баскетболе ( передвижение без мяча, передвижение в «защитной» стойке, приставными шагами: вперед, назад, вправо, влево;          Обычные и встречные передачи мяча в движении и на месте.          Использование подвижных игр для обучения техническим элементам в баскетболе.          Дистанционные броски из различных точек</p> <p><b>Практическое занятие</b>          Совершенствование техники игры.          Передвижения и остановки: передвижение без мяча, передвижение в «защитной» стойке, приставными шагами: вперед, назад, вправо, влево; остановка в «два шага», бег-ускорение- остановка в «два шага».          Ловля мяча: двумя и одной руками на месте, в движении, в прыжке.          Передача мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, сбоку, на месте, в движении и прыжке. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом с изменением направлений и скорости движения, высоты отскока, с обводкой          Игра по упрощенным правилам</p> <p><b>Практическое занятие</b>          Совершенствование техники игры.          Ведение мяча с изменением направления.          Ведение мяча с последующим броском.          Вырывание мяча. Обучение защите мяча при нападении.          Перехват мяча при передаче. Перехват при ведении мяча. Накрывание мяча.          Отбивание мяча. Использование подвижных игр для закрепления техники перехвата мяча, добивания его.          эстафеты с мячами.</p>	20	
		2	2

	<p><b>Практическое занятие</b>  Совершенствование техники бросков  Броски мяча в «корзину» с различных дистанций двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча с места и в движении, после: ловли, остановки, поворота, ведения.  Броски в прыжке одной и двумя руками от головы без соприкосновения и с соприкосновением «противника».  Штрафные броски (бросок двумя руками от груди, одной рукой от плеча),  Учебная игра</p>	8
	<p><b>Практическое занятие</b>  Техника нападения. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, выбор места, своевременный выход на свободное место; взаимодействие 2 или 3 игроков; техника финтов – финт на проход влево-проход вправо, бросок в движении; финт на бросок – проход-бросок с места.  Техника защиты. Защитная стойка; передвижение обычным и приставным шагами, спиной вперёд и в других направлениях, вырывание мяча рывком на себя и с поворотом туловища.  Командные действия. Расстановка игроков по площадке; функции игроков; взаимодействие.  2х сторонняя игра</p>	4
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств</p>	11
		8
		6
	Всего:	194

Индивидуальный проект  
Консультации

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)

## ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<p>Ведение.</p> <p>1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</p>	<p>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)</p>
<p>2. Основы здорового образа жизни.</p> <p>Физическая культура в обеспечении здоровья</p>	<p>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 об-раза жизни. Двигательная активность.</p>
<p>3. Легкая атлетика.</p> <p>Кроссовая подготовка</p>	<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). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
<p>4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.</p>
<p>5. Гимнастика</p> <p>Атлетическая гимнастика</p>	<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. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
<p>6. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p>	<p>Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>
<p>7. Спортивные игры. Волейбол.</p>	<p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по волейболу. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по волейболу. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при</p>

	травмах в игровой ситуации	
8. Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.	
9. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	
10. Спортивные игры. Баскетбол	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по баскетболу. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по баскетболу. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

1. Площадка для игры в баскетбол
2. Площадка для игры в волейбол
3. Гимнастические скамейки
4. Лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки)
5. Мячи волейбольные
6. Мячи баскетбольные
7. Мячи футбольные
8. Скакалки.
9. Спортивные гранаты
10. Шведские лестницы

Оборудование открытого стадиона:

1. Футбольное поле для мини-футбола
2. Беговая дорожка
3. Спортивные снаряды
4. Полоса препятствий

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

##### **Основные источники**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов СПО /А.А. Бишаева – 5-е изд., стереотипное. – М.: Академия, 2012. – 304с.

2. Решетников Н.В., Физическая культура / Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. «Академия», 2011-176с

##### **Дополнительные источники.**

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. Пособие /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.-М: Гардарики, 2007.- 218с.

2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. 4-е изд., «Академия» 2007г.-312с

3. Грачев О.К. Физическая культура /Под ред. доцента Е.В. Харламова.-2-е изд.- Ростов н/Д: «МарТ» 2011.-464с

### **Интернет-ресурсы**

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. В целях реализации компетентностного подхода в образовательном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий (компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги, групповые дискуссии) в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития личностных, метапредметных, предметных знаний и умений.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>личностных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li><li>– 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;</li><li>– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li><li>– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li><li>– 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;</li><li>– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li><li>– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li><li>– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и</li></ul>	<p>Наблюдение в процессе обучения и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: практических и учебно-тренировочных занятий. Работа в команде</p>

<p>гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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;</li> <li>– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>– готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul>		
<p><b>метапредметных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> <li>– 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;</li> <li>– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li> <li>– 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;</li> </ul>	<p><i>В процессе наблюдения учебной работы в группе, подгруппах, выполнения самостоятельной работы, индивидуального задания</i></p>	
<p><b>предметных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>– владение современными технологиями укрепления и</li> </ul>	<p>оценивание умений по физическим Наблюдение за практическими</p>	<p>практических выполнению упражнений. Наблюдение за выполнением заданий. Сдача</p>

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).

контрольных нормативов.  
Дифференцированный зачет.