

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
«НИЖЕГОРОДСКОЕ УЧИЛИЩЕ-ИНТЕРНАТ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**общеобразовательной учебной дисциплины
«Физическая культура»**

46.01.03 «Делопроизводитель»

54.01.10 «Художник росписи по дереву»

09.01.03 «Мастер по обработке цифровой информации»

ОДОБРЕНА
методической комиссией
преподавателей
общеобразовательных дисциплин
наименование комиссии

Разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования по дисциплине «Физическая культура», примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» автора А.А. Бишаевой, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования
Федерального государственного образовательного стандарта по профессиям среднего профессионального образования

Протокол № 1
от 31 августа 2017 г.

Председатель методической
комиссией преподавателей
общеобразовательных дисциплин
_____/ **Борисова П.В.**/

Заместитель директора
_____/ **Вансеева Н.В.**/

Составитель: Павлова Т.А. преподаватель, ГБПОУСО «НУИ»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины 1.
 - 1.1. Область применения программы.
 - 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы .
 - 1.3. Цели и задачи Физической культуры. Требования к результатам освоения дисциплины.
 - 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины.
 - 1.5. Изменения, внесённые в рабочую программу по сравнению с примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура».

2. Структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»
 - 2.1. Объём общеобразовательной учебной дисциплины и виды учебной работы.
 - 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура ».
 - 2.3. Поурочно-тематический план учебной дисциплины «Физическая культура».

3. Особенности реализации программы дисциплины « Физическая культура » для лиц с ОВЗ и инвалидов

4. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура».
 - 4.1. Материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины
 - 4.2. Учебно-методический комплекс программы учебной дисциплины
 - 4.3. Информационно-коммуникационное обеспечение обучения

5. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД (07) «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в группах на базе основного общего образования обучающихся по образовательным программам среднего профессионального образования по профессиям:

46.01.03 «Делопроизводитель»

54.01.10 «Художник росписи по дереву»

09.01.03 «Мастер по обработке цифровой информации»

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

- примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессий среднего профессионального образования (одобрена ФГАУ «ФИРО» 21 июля 2015 г.) с учётом социально-экономического и технического профиля получаемого профессионального образования.

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

Учебная дисциплина Физическая культура является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура», относится к общеобразовательному циклу основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессиям 46.01.03 «Делопроизводитель», 54.01.10 «Художник росписи по дереву»

в соответствии с социально-экономически профилем изучаемой профессии.
09.01.03 «Мастер по обработке цифровой информации»
в соответствии с техническим профилем изучаемой профессии.

Учебная дисциплина Физическая культура изучается как базовая дисциплина.

1.3. Цели и задачи дисциплины. Требования к результатам освоения дисциплины.

Изучение дисциплины «Физическая культура» направлено на формирование общеучебных компетенций по четырём блокам: самоорганизации, самообучения, информационному, коммуникативному, а на их основе общих компетенций согласно ФГОС по профессиям

46.01.03 «Делопроизводитель»

54.01.10 «Художник росписи по дереву»

09.01.03 «Мастер по обработке цифровой информации»

Программа учебной дисциплины ОУД.07. «Физическая культура» ориентирована 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.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 256 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 171 часа;
- самостоятельная работа обучающегося 85 часов.

1.5. Изменения, внесённые в рабочую программу по сравнению с примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура».

Количество часов, отведённое на изучение программы в соответствии с рабочим учебным планом, использование компетентностного и системно-деятельностного подходов к обучению, организация аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающихся позволяют реализовать учебную программу с внесением следующих изменений в распределение часов по сравнению с примерной программой: ввиду отсутствия плавательного бассейна, часы, отведенные на плавание в количестве 16 часов перенесены на лыжную подготовку.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем общеобразовательной учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	256
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
практические занятия	161
контрольные работы	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	85
Итоговая аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	

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

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Содержание учебного материала		
Введение	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждений профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	<i>Домашнее задание:</i> § 1 стр 6-10 учебник Физическая культура 10-11 класс.		
Теоретическая часть	Содержание учебного материала	2	
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечение здоровья. Основа методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль. его основные методы, показатели и критерии оценки. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Современной состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формирование здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплина «Физическая культура». Введение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка к соревнованиям к дню здоровья.	3	
	<i>Домашнее задание:</i> изготовление эмблем, изготовление плакатов.		
Тема 1. Легкая	Содержание учебного материала	8	
	решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты,		

атлетика	скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанции 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка к спартакиаде по легкой атлетике (бег, прыжки с места, дартс, бросок мяча).	3	
Тема 2. Спортивные игры Настольный теннис	Содержание учебного материала Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона. Правила игры. Техника передвижений Игровая стойка. Техника подач. Виды передвижений Техника подач, техника накатов техника и тактика игры, тактика игры в нападении.	7	
	Самостоятельная работа обучающихся. §16 раздел 2. Подготовка к соревнованиям по настольному теннису. Участие в спартакиаде по игровым видам спорта.	3	
Тема 3. Гимнастика	Содержание учебного материала Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании с напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений для вводной и производственной гимнастики.	4	

	Самостоятельная работа обучающихся. § 4, 5 учебник физическая культура, подготовить ответы на вопросы. Подготовить комплекс упражнений на осанку.	3	
Тема 4. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	8	
	Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает относительную и абсолютную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей штангой, техника безопасности занятий.		
	Самостоятельная работа обучающихся. §7, 8 подготовить комплекс упражнений на дыхание. Комплекс упражнений утренней гимнастики.	3	
Теоретическая часть	Мотивация целенаправленность самостоятельных занятий, их формы содержания. организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности особенных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитие профилирующих двигательных качеств. 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. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. 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 состояние здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся. § 9,10, 11, 12 учебник физическая культура.	3	
	<i>домашнее задание: Подготовить реферат «Вредные привычки и их профилактика»</i>	6	

Тема 5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	20	
	Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системой, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Переходы с одновременных лыжных ходов на попеременные преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. прохождение дистанции до 3 км (девушки) до 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	Самостоятельная работа обучающихся. § 22 учебник физическая культура. Подготовить инвентарь участие в соревнованиях по лыжным гонкам, участие в зимней спартакиаде, масленице.	3	
Тема 3. Гимнастика	Содержание учебного материала	6	
	решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании с напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений для вводной и производственной гимнастики.		
	самостоятельная работа обучающихся. . § 4, 5 учебник физическая культура, подготовить ответы на вопросы. Подготовить комплекс упражнений на осанку. Комплекс упражнений на гибкость.	3	
Тема 4. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	16	
	Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает относительную и абсолютную силу избранных группы мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей штангой, техника безопасности занятий.		
	Самостоятельная работа обучающихся. §7, 8 подготовить комплекс упражнений на дыхание. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Силовой комплекс упражнений с отягощениями.	3	
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	10	
	решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая		

	подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанции 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкания ядра.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка к спартакиаде по легкой атлетике (бег, прыжки с места, дартс, бросок мяча).	3	
Тема 2. Спортивные игры. Бадминтон	Содержание учебного материала	10	
	Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона. Правила игры. Техника передвижений Игровая стойка. Техника подачи. Виды передвижений Техника подачи, техника накатов техника и тактика игры, тактика игры в нападении.		
	Самостоятельная работа обучающихся. §16 раздел 2. Подготовка к соревнованиям по бадминтону. Участие спартакиаде по игровым видам спорта. (футбол).	3	
	2 курс		
Теоретическая часть	Содержание учебного материала	4	
	Мотивация целенаправленность самостоятельных занятий, их формы содержания. организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности особенных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитие профилирующих двигательных качеств. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб,		

	<p>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>Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. 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>Самостоятельная работа обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Тестирование состояния здоровья. § 14 учебник «Физическая культура».</p>	6	
	<p><i>Домашнее задание: реферат «физических упражнений» Современные спортивно- оздоровительные системы физических упражнений»</i></p>		
Тема 1. Легкая атлетика	<p>Содержание учебного материала. Подготовка к спартакиаде по легкой атлетике (бег, прыжки с места, дартс, бросок мяча)</p>	8	
	<p>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанции 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).н</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка к спартакиаде по легкой атлетике (бег, прыжки с места, дартс, бросок мяча).</p>	3	
Тема 2. Спортивные игры Настольный	<p>Содержание учебного материала</p>	6	
	<p>Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых</p>		

теннис	параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона. Правила игры. Техника передвижений Игровая стойка. Техника подач. Виды передвижений Техника подач, техника накатов техника и тактика игры, тактика игры в нападении.		
	Самостоятельная работа обучающихся. §16 раздел 2. Подготовка к соревнованиям по настольному теннису. Участие в спартакиаде по игровым видам спорта.	3	
Тема 3. гимнастика	Содержание учебного материала	5	
	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании с напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений для вводной и производственной гимнастики.		
	Самостоятельная работа обучающихся. § 4, 5 учебник физическая культура, подготовить ответы на вопросы. Подготовить комплекс упражнений на осанку.	3	
Тема 4. Атлетическая гимнастик	Содержание учебного материала	8	
	Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает относительную и абсолютную силу избранных группы мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей штангой, техника безопасности занятий.		
	Самостоятельная работа обучающихся. § 7, 8 подготовить комплекс упражнений на дыхание. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Силовой комплекс.	3	
Учебно-методические	Содержание учебного материала	1	
	Содержание учебно-методических занятий определяет по выбору преподаватель с учетом интересов	1	

занятия	студентов. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Физические упражнения для профилактики и коррекции опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической и профессиональной направленности. Активный отдых входе профессиональной деятельности. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	6	
	<i>Домашнее задание: презентация на тему «Здоровый образ жизни»</i>		
Тема 5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	10	
	Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системой, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Переходы с одновременных лыжных ходов на попеременные преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. прохождение дистанции до 3 км (девушки) до 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	Самостоятельная работа обучающихся. § 22 учебник физическая культура. Подготовить инвентарь участие в соревнованиях по лыжным гонкам, участие в зимней спартакиаде, масленице.	3	

Тема 3. Гимнастика	Содержание учебного материала	5	
	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании с напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений для вводной и производственной гимнастики.		
	Самостоятельная работа обучающихся. § 4, 5 учебник физическая культура, подготовить ответы на вопросы. Подготовить комплекс упражнений на осанку.	3	
Тема 4. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	16	
	Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает относительную и абсолютную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей штангой, техника безопасности занятий.		
	Самостоятельная работа обучающихся. § 7, 8 подготовить комплекс упражнений на дыхание. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Силовой комплекс.	3	
Тема 2. Спортивные игры. Бадминтон	Содержание учебного материала	8	
	Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона. Правила игры. Техника передвижений Игровая стойка. Техника подачи. Виды передвижений Техника подачи, техника накатов техника и тактика игры, тактика игры в нападении.		

	Самостоятельная работа обучающихся. §16 раздел 2. Подготовка к соревнованиям по бадминтону. Участие спартакиаде по игровым видам спорта. (футбол).	4	
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	10	
	решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанции 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкания ядра.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка к спартакиаде по легкой атлетике (бег, прыжки с места, дартс, бросок мяча).	3	
Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала	7	
	Содержание учебно-методических занятий определяет по выбору преподаватель с учетом интересов студентов. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Физические упражнения для профилактики и коррекции опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической и профессиональной направленности. Активный отдых	5	
	<i>Домашнее задание: презентация на тему «Здоровый образ жизни»</i>		

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Содержание учебного материала		
Введение	<p>Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждений профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p>	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнения рефератов по ЗОЖ.	3	
	<i>Домашнее задание: : § 1 стр 6-10 учебник Физическая культура 10-11 класс.</i>		
Теоретическая часть	Содержание учебного материала	4	
	<p>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечение здоровья. Основа методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль. его основные методы, показатели и критерии оценки. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p> <p>Современной состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формирование здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка к соревнованиям к дню здоровья.	3	
	<i>Домашнее задание: изготовление эмблем, изготовление плакатов.</i>		
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	8	
	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и		

	низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанции 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкания ядра.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка к спартакиаде по легкой атлетике (бег, прыжки с места, дартс, бросок мяча).	3	
Тема 2. Спортивные игры настольный теннис	Содержание учебного материала	6	
	Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона. Правила игры. Техника передвижений Игровая стойка. Техника подач. Виды передвижений Техника подач, техника накатов техника и тактика игры, тактика игры в нападении.		
	Самостоятельная работа обучающихся. §16 раздел 2. Подготовка к соревнованиям по настольному теннису. Участие в спартакиаде по игровым видам спорта.	3	
Тема 3. Гимнастика	Содержание учебного материала	5	
	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании с напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений для вводной и производственной гимнастики.		
	Самостоятельная работа обучающихся. § 4, 5 учебник физическая культура, подготовить ответы на вопросы. Подготовить комплекс упражнений на осанку.	3	

Тема 4. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	8	
	Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает относительную и абсолютную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей штангой, техника безопасности занятий.		
	Самостоятельная работа обучающихся. §7, 8 подготовить комплекс упражнений на дыхание. Комплекс упражнений утренней гимнастики.	3	
Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала	4	
	Содержание учебно-методических занятий определяет по выбору преподаватель с учетом интересов студентов. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Физические упражнения для профилактики и коррекции опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.		
	Самостоятельная работа обучающихся. § 9,10, 11, 12 учебник физическая культура. <i>домашнее задание: Подготовить реферат «Вредные привычки и их профилактика»</i>	6	
Тема 5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	10	
	Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системой, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Переходы с одновременных лыжных ходов на попеременные преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. прохождение дистанции до 3 км (девочки) до 5		

	км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	Самостоятельная работа обучающихся. § 22 учебник физическая культура. Подготовить инвентарь участие в соревнованиях по лыжным гонкам, участие в зимней спартакиаде, масленице.	3	
Тема 3. Гимнастика	Содержание учебного материала	4	
	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании с напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений для вводной и производственной гимнастики.		
	Самостоятельная работа обучающихся. § 4, 5 учебник физическая культура, подготовить ответы на вопросы. Подготовить комплекс упражнений на осанку.	3	
Тема 4. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	4	
	Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает относительную и абсолютную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей штангой, техника безопасности занятий.		
	Самостоятельная работа обучающихся. § 7, 8 подготовить комплекс упражнений на дыхание. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Силовой комплекс упражнений с отягощениями.	3	
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	10	
	решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанции 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкания ядра.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка к спартакиаде по легкой атлетике (бег, прыжки с места, дартс, бросок мяча).	2	
Тема 2. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	9	
	Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в		

Бадминтон	<p>пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.</p> <p>Правила игры. Техника передвижений Игровая стойка. Техника подачи. Виды передвижений Техника подачи, техника накатов техника и тактика игры, тактика игры в нападении.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся. . §16 раздел 2. Подготовка к соревнованиям по настольному теннису. Участие в спартакиаде по игровым видам спорта.</p>		
	2 курс	3	
Теоретическая часть	Содержание учебного материала	4	
	<p>Мотивация целенаправленность самостоятельных занятий, их формы содержания. организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности особенных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитие профилирующих двигательных качеств. 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>Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p> <p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к</p>		

	<p>труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояние здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка к соревнованиям к дню здоровья.</p> <p><i>Домашнее задание:</i> изготовление эмблем, изготовление плакатов.</p>	3	
Тема 1. Легкая атлетика	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанции 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкания ядра.</p>	8	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка к спартакиаде по легкой атлетике (бег, прыжки с места, дартс, бросок мяча).</p>	3	
Тема 2. Спортивные игры. Настольный теннис	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.</p> <p>Правила игры. Техника передвижений Игровая стойка. Техника подач. Виды передвижений Техника подач, техника накатов техника и тактика игры, тактика игры в нападении.</p>	6	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. . §16 раздел 2. Подготовка к соревнованиям по настольному теннису. Участие в спартакиаде по игровым видам спорта.</p>	3	
Тема 3.	Содержание учебного материала	5	

Гимнастика	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании с напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений для вводной и производственной гимнастики.		
	Самостоятельная работа обучающихся. § 4, 5 учебник физическая культура, подготовить ответы на вопросы. Подготовить комплекс упражнений на осанку.		
Тема 4. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	8	
	Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает относительную и абсолютную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей штангой, техника безопасности занятий.		
	Самостоятельная работа обучающихся. § 7, 8 подготовить комплекс упражнений на дыхание. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Силовой комплекс упражнений с отягощениями.	3	
Учебно-методическое занятие	Содержание учебного материала.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся. § 9,10, 11, 12 учебник физическая культура. <i>домашнее задание: Подготовить реферат «Вредные привычки и их профилактика»</i>		
Теоретическая часть	Содержание учебного материала	2	
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. 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 состояние здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка к соревнованиям к дню здоровья.	6	

	<i>Домашнее задание:</i> изготовление эмблем, изготовление плакатов.		
Тема 5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	20	
	Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системой, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Переходы с одновременных лыжных ходов на попеременные преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. прохождение дистанции до 3 км (девушки) до 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	Самостоятельная работа обучающихся. § 22 учебник физическая культура. Подготовить инвентарь участие в соревнованиях по лыжным гонкам, участие в зимней спартакиаде, масленице.	3	
	<i>Домашнее задание:</i>		
Тема 3. Гимнастика	Содержание учебного материала	6	
	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании с напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений для вводной и производственной гимнастики.		
	Самостоятельная работа обучающихся. § 4, 5 учебник физическая культура, подготовить ответы на вопросы. Подготовить комплекс упражнений на осанку.	3	
Тема 4. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	16	
	Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает относительную и абсолютную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей штангой, техника безопасности занятий.		
	Самостоятельная работа обучающихся. § 7, 8 подготовить комплекс упражнений на дыхание. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Силовой комплекс упражнений с отягощениями.	3	
Тема 1. Легкая	Содержание учебного материала	10	
	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-		

атлетика.	силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанции 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкания ядра.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка к спартакиаде по легкой атлетике (бег, прыжки с места, дартс, бросок мяча).	3	
Тема 2. Спортивные игры. Бадминтон	Содержание учебного материала Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона. Правила игры. Техника передвижений Игровая стойка. Техника подач. Виды передвижений Техника подач, техника накатов техника и тактика игры, тактика игры в нападении.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся. §16 раздел 2. Подготовка к соревнованиям по настольному теннису. Участие в спартакиаде по игровым видам спорта.	4	
Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала Содержание учебно-методических занятий определяет по выбору преподаватель с учетом интересов студентов. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Физические упражнения для профилактики и коррекции опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.		

	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.		
	Самостоятельная работа обучающихся. § 9,10, 11, 12 учебник физическая культура. <i>домашнее задание: Подготовить реферат «Вредные привычки и их профилактика»</i>	5	
	Контрольные работы	2	
	Всего		256 171+85ср

2.3 Поурочно-тематический план учебной дисциплины

«Физическая культура»

Профессия: СПО 460103 «Делопроизводитель»

Количество часов: 1 курс -73 часа

2 курс- 98 часов

Всего -171 час

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Из них практических работ
Теоретическая часть		4	
	Базовый уровень		Адаптивная
1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	
2	Самоконтроль, его основные методы и критерии оценки.	1	
3	Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	1	
4	Физическая культура и профессиональной деятельности специалиста.	1	
	Тема 1. Легкая атлетика		8
5	Техника бега с высокого и низкого старта.		1
6	Техника прыжков в длину с места.		1
7	Бег по прямой, финиширование.		1
8	Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»		1
9	Бег по повороту. Бег с передачей палочки.		1
10	Техника метания гранаты.		1
11	Кроссовый бег по пересеченной местности.		1
12	Равномерный бег до 2-х км.		1
	Тема 2 .Спортивные игры. Настольный теннис.		6
13	Правила игры. Техника передвижений.		1
14	Игровая стойка. Техника подач.		1
15	Виды передвижений.		1
16	Техника подач.		1
17	Техника накатов.		1
18	Техника и тактика игры		1
	Тема 3. Гимнастика		5
19	Упражнение на гибкость.		1
20	Техника общеразвивающих упражнений.		1
21	Простые висы и упоры.		1

22	Упражнение на равновесие и гибкость.	<i>Комплекс упр. №13</i>		1
23	Упражнение на координацию движений.	<i>Упр. из раздела офп. Комплекс №12</i>		1
	Тема 4. Атлетическая гимнастика			8
24	Круговая тренировка. Техника безопасности.	<i>Комплекс упр. по маршрутным листам (Индивидуальный комплекс на тренажерах)</i>		1
25	Индивидуальный комплекс на тренажерах.	<i>Упр. на силу в парах с помощью</i>		1
26	Упражнение на силу в парах.	<i>Упр. с помощью и под контролем</i>		1
27	Упражнение на силу (жим, тяга, пресс).	<i>Комплекс упр. №8</i>		1
28	Упражнение с отягощениями.	<i>Комплекс упр. по нозологиям</i>		1
29	Круговая тренировка.	<i>Комплексные упр. №6</i>		1
30	Индивидуальный комплекс на тренажерах.			1
31	Упражнение для профилактики профессиональных заболеваний			1
32	<i>Учебно-методические занятия. Составление комплекса упражнений по ведущим нозологиям</i>			1
	Учебно- методические занятия.			4
33	<i>Составление комплексов утренней гимнастики.</i>			1
34	<i>Составление комплексов вводной и производственной гимнастики.</i>			1
35	<i>Тестирование состояния здоровья.</i>			1
36	<i>Домашнее задание на выполнение рефератов на тему ЗОЖ.</i>			1
	Тема 5. Лыжная подготовка			10
37	Техника скольжения, Коньковый шаг.	<i>Скандинавская ходьба</i>		1
38	Преодоление подъемов и спусков.	<i>Упр. на дыхание</i>		1
39	Переход схода на ход.	<i>Скандинавская ходьба, игры на свежем воздухе</i>		1
40	Техника передвижения.	<i>Быстрая ходьба</i>		1
41	Техника торможения «плугом» и «упором».	<i>Скандинавская ходьба</i>		1
42	Повороты с переступанием.	<i>Упражнения на дыхание, быстрая ходьба</i>		1
43	Тактика лыжных гонок.	<i>Изучение правил соревнований по лыжным гонкам Имп.</i>		1
44	Правила соревнования 1 м. и при обморожениях.	<i>Скандинавская ходьба</i>		1
45	Техника передвижений.	<i>Комплекс упражнений №9</i>		1
46	Преодоление дистанции 2 и 3 км.			1
	Тема 3. Гимнастика			4
47	Техника общеразвивающих упражнений.	<i>Техника ору.по нозологиям</i>		1
48	Упражнения для коррекции осанки.	<i>Комплекс №7</i>		1
49	Упражнение с мячом и обручем.	<i>Комплекс упражнений №4</i>		1
50	Упражнения с набивными мячами.			1
	Тема 4. Атлетическая гимнастика			4
51	Комплекс упражнений с набивными мячами.	<i>Комплекс упр. с набивными мячами (с помощью)</i>		1
52	Упражнения на тренажерах.	<i>Комплекс упр. по нозологиям</i>		1
53	Упражнения с гантелями и штангой.	<i>Комплекс упр. под контролем, комплекс №8</i>		1
54	Круговая тренировка.			1

	Тема 1. Легкая атлетика			10
55	Равномерный бег до 2 -х км.	<i>Скандинавская ходьба</i>		1
56	Стартовый разгон, бег по дистанции.	<i>Скандинавская ходьба</i>		1
57	Пряжки в длину с места.	<i>Игры на свежем воздухе</i>		1
58	Метание гранаты.	<i>Упражнения с мед.болами</i>		1
59	Совершенствование метания гранаты.	<i>Упр. в парах, с помощью и под контролем</i>		1
60	Обучение техники толкания ядра.	<i>Силовые упр. с помощью</i>		1
61	Эстафетный бег 4х100м.	<i>Скандинавская ходьба</i>		1
62	Упражнение на ловкость и быстроту.	<i>Комплекс упр. №2</i>		1
63	Многоскоки 3,5,8.	<i>Ходьба в быстром темпе</i>		1
64	Равномерный бег 3км.			1
	Тема 2. Спортивные игры. Бадминтон.			9
65	Игровая стойка. Техника подач.	<i>Шашки-шахматы,</i>		1
66	Техника подач.	<i>дартс</i>		1
67	Виды передвижений.	<i>Комплекс упр. №3</i>		1
68	Обучение и техника игры.	<i>Комплекс упр. №1</i>		1
69	Совершенствование видов и передвижений.	<i>Элементы игры</i>		1
70	Техника игры в нападении.	<i>Ведение счета (судейство)</i>		1
71	Совершенствование тактики игры в нападении.	<i>Комплекс упр. №4</i>		1
72	Игра в парах.	<i>Ведение счета (судейство)</i>		1
73	Правила игры в бадминтон.	<i>Правила игры</i>		1
	Теоретическая часть		4	
74	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		1	
75	Самоконтроль, его основные методы и критерии оценки.		1	
76	Психофизиологические основы учебного и производительного труда.		1	
77	Физическая культура и профессиональной деятельности специалиста.		1	
	Тема 1. Легкая атлетика			8
78	Специальные упражнения легко атлета.	<i>Скандинавская ходьба</i>		1
79	Техника бега по повороту.	<i>Скандинавская ходьба</i>		1
80	Эстафетный бег.	<i>Игры на свежем воздухе</i>		1
81	Бег по пересеченной местности.	<i>Упражнения с мед.болами</i>		1
82	Кроссовый бег.	<i>Упр. в парах, с помощью и под контролем</i>		1
83	Совершенствование техники метания гранаты.	<i>Силовые упр. с помощью</i>		1
84	Обучения техники толкания ядра	<i>Скандинавская ходьба</i>		1
85	Кроссовый бег.	<i>Комплекс упр. №2</i> <i>Ходьба в быстром темпе</i>		1
	Тема 2. Спортивные игры. Настольный теннис.			6
86	Правила игры. Техника передвижений.	<i>Судейство в наст.теннисе (ведение счета)</i>		1
87	Игровая стойка. Техника подач.	<i>Шашки-шахматы</i>		1
88	Виды передвижений.	<i>Комплекс упр. №4</i>		1
89	Техника подач.	<i>Комплекс №1</i>		1
90	Техника накатов.	<i>составление инд. комплексов по нозологиям</i>		1
91	Техника и тактика игры	<i>Судейство (закрепление,</i>		1

		<i>ведение счета в игре)</i>		
	Тема 3. Гимнастика			5
92	Техника общеобразовательных упражнений.	<i>Адаптивная гимн.к своему заболеванию</i>		1
93	Упражнения на гибкость.	<i>Висы с помощью и поддержкой</i>		1
94	Упражнения в висах и упоров.	<i>Комплекс упр. №13</i>		1
95	Упражнения вводной и производственной гимнастики.	<i>Упр. из раздела офп.</i>		1
96	Упражнения с мячом и обручем.	<i>Комплекс №12</i>		1
				1
	Тема 4. Атлетическая гимнастика			8
97	Круговая тренировка. Техника безопасности.	<i>Комплекс упр. с набивными мячами (с помощью)</i>		1
98	Индивидуальный комплекс на тренажерах.	<i>Комплекс упр. по нозологиям</i>		1
99	Упражнение на силу в парах.	<i>Комплекс упр. под контролем, комплекс №8</i>		1
100	Упражнение на силу (жим, тяга, пресс).	<i>Шапки-шахматы</i>		1
101	Упражнение с отягощениями.	<i>Комплекс упр. №13</i>		1
102	Упражнение для профилактики профессиональных заболеваний.			1
103	Круговая тренировка.			1
104	Индивидуальный комплекс на тренажерах.			1
	Учебно-методические занятия		1	
105	Выполнение рефератов по избранным темам.		1	
	Теоретические занятия		2	
106	Психофизиологические основы учебного и производительного труда.		1	
107	Физическая культура и профессиональной деятельности специалиста.		1	
	Тема 5. Лыжная подготовка			20
108	Уход за инвентарем и 1 м\п при травмах и обморожениях.	<i>Скандинавская ходьба</i>		1
109	Уход за инвентарем и 1 м\п при травмах и обморожениях.	<i>Упр. на дыхание</i>		1
110	Применение лыжных мазей и подбор инвентаря.	<i>Скандинавская ходьба, игры на свежем воздухе</i>		1
111	Применение лыжных мазей и подбор инвентаря.	<i>Быстрая ходьба</i>		1
112	Техника скольжений.	<i>Скандинавская ходьба</i>		1
113	Техника скольжений.	<i>Упражнения на дыхание, быстрая ходьба</i>		1
114	Техника перехода с одновременных на переменные.	<i>Изучение правил соревнований по лыжным гонкам 1мп.</i>		1
115	Техника перехода с одновременных на переменные.	<i>Скандинавская ходьба</i>		1
116	Техника подъемов и спусков.	<i>Комплекс упражнений №9</i>		1
		<i>Комплекс упр. №15</i>		1

117	Техника подъемов и спусков.	<i>Комплекс упр. №16 ЗОЖ (вредные привычки) Комплекс упр. сидя за столом Скандинавская ходьба Упр. на дыхание Комплекс упр. №1 Скандинавская ходьба История создания олимп.игр №17 Скандинавская ходьба ЗОЖ Влияние фу. на организм человека История создания олимп. игр (паралимпиада)</i>		1
118	Техника передвижения с применением всех ходов.			1
119	Техника передвижения с применением всех ходов.			1
120	Техника торможения «плугом» и «упором».			1
121	Техника торможения «плугом» и «упором».			1
122	Повороты с переступанием.			1
123	Повороты с переступанием.			1
124	Элементы тактики лыжных гонок.			1
125	Элементы тактики лыжных гонок.			
126	Прохождение дистанции 2и 3 км.			
127	Прохождение дистанции 2и 3 км. Правила соревнований по лыжным гонкам.	1		
	Тема 3. Гимнастика			6
128	Техника безопасности. Комплекс упражнений на осанку.	<i>Комплекс упр. №1 Адаптивная гимн.к своему заболеванию Висы с помощью и поддержкой Комплекс упр. №13 Упр. из раздела офп. Комплекс №12 Комплекс упр. №1 Ору.</i>		1
129	Упражнения на гибкость.			1
130	Составление комплексов упражнений для ведущих нозологий.			1
131	Комплекс упражнений на равновесие.			1
132	Упражнения вводной и производственной гимнастики.			1
133	Упражнения для коррекции нарушения осанки.			1
	Тема 4. Атлетическая гимнастика			16
134	Техника безопасности. Круговая тренировка на тренажерах.	<i>Комплекс упр. с набивными мячами (с помощью) Комплекс упр. по нозологиям Комплекс упр. под контролем, комплекс №8 Шашки-шахматы Комплекс упр. №13 ЗОЖ Профилактика вредных привычек Влияние активного отдыха на организм человека Комплекс упр. сидя за столом Судейство по армреслингу</i>		1
135	Упражнения с отягощениями.			1
136	Упражнения на силу в парах.			1
137	Круговая тренировка с применением штанги.			1
138	Комплекс упражнений с набивными мячами.			1
139	Индивидуальный комплекс на тренажерах.			1
140	Упражнение для профилактики профессиональных заболеваний.			1
141	Упражнения на координацию и силу.			1
142	Круговая тренировка на тренажерах.			1
143	Упражнение с отягощениями.			1
144	Комплекс упражнений с набивными мячами.			1
145	Правила соревнований по			1

146	армрестлингу. Упражнения на силу в парах.	<i>Упр. на силу, ору с помощью</i>		1
147	Круговая тренировка на силу в парах.	<i>Комплекс упр. с набивными мячами</i>		1
148	Комплекс упражнений набивными мячами.	<i>Комплекс упр. с помощью</i>		1
149	Индивидуальный комплекс на тренажерах.			1
	Тема 1. Легкая атлетика			10
150	Равномерный бег до 2 -х км.	<i>Скандинавская ходьба</i>		1
151	Стартовый разгон, бег по дистанции.	<i>Ору, гимнастика на дыхание</i>		1
152	Прыжки в длину с места.	<i>Быстрая ходьба</i>		1
153	Метание гранаты.	<i>Комплекс упр. при нарушении осанки №1</i>		1
154	Совершенствование метания гранаты.	<i>Комплекс упр. №2</i>		1
155	Обучение техники толкания ядра.	<i>Скандинавская ходьба</i>		1
156	Эстафетный бег 4х100м.	<i>Упр с мед.болами</i>		1
157	Упражнение на ловкость и быстроту.	<i>Скандинавская ходьба</i>		1
158	Многоскоки 3,5,8.	<i>Комплекс упр. №3</i>		1
159	Равномерный бег 3км.	<i>силовые упр.</i>		1
	Тема 2. Спортивные игры.			10
	Бадминтон.			
160	Виды передвижения. Игровая стойка.	<i>Шашки-шахматы,</i>		1
161	Техника подачи.	<i>дартс</i>		1
162	Обучение техники игры в бадминтон.	<i>Комплекс упр. №3</i>		1
163	Совершенствование передвижения.	<i>Комплекс упр. №1</i>		1
164	Двухсторонняя игра.	<i>Элементы игры</i>		1
165	Техника игры в парах.	<i>Ведение счета</i>		1
166	Тактика игры.	<i>(судейство)</i>		1
167	Двухсторонняя игра.	<i>Комплекс упр. №4</i>		1
168	Совершенствование игровых действий.	<i>Ведение счета</i>		1
169	Правила соревнований.	<i>(судейство)</i>		1
	Учебно-методические занятия		2	
170	Подготовка к итоговой контрольной работе.		1	
171	Контрольная работа. Зачет.		1	
			Всего	
			171	
			час	

3. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура» для лиц с ОВЗ и инвалидов.

3.1. Особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» студентами - инвалидами и лицами с ОВЗ устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

Оздоровительные и коррекционные задачи адаптивной части программы дисциплины:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма обучающихся.
2. Активизация защитных сил организма .
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья обучающихся

В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для обучающихся с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- лекционные занятия по тематике здоровьесбережения.

3.2. ГБПОУ СО «Нижегородское училище-интернат» обеспечивает проведение занятий по физической культуре лицам с ограниченными возможностями здоровья и (или) инвалидам с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Для этого реабилитационной комиссией учреждения на основании рекомендаций ИПР и врачей –специалистов составляются на группу индивидуальные реабилитационные маршрутные листы по рекомендуемой физической нагрузке обучающихся. К занятиям по физической культуре привлекаются врачи ЛФК, разработаны комплексы специальной гимнастики в соответствии с нозологией.

3.3. Для занятий инвалидов и лиц с ОВЗ в учреждении созданы материально-технические условия, обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа в помещения для занятий по дисциплине, а также

их пребывания в этих помещениях (в том числе наличие пандуса, поручней, расширенных дверных проемов, тренажерный зал и зал ЛФК располагается на первом этаже здания). Училище имеет специально оборудованные помещения, тренажеры общеукрепляющей направленности. Все спортивное оборудование отвечает требованиям доступности, надежности, прочности, удобства.

3.4 Занятия для лиц, которым показан курс адаптивной физкультуры, проводятся в зале ЛФК. Допускается присутствие в аудитории во время проведения занятия ассистента из числа работников учреждения или привлеченных лиц, оказывающего обучающимся с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (передвигаться, прочесть и оформить задание, общаться с преподавателями)

4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

4.1. Материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура»

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Физическая культура».

Оборудование учебного кабинета:

Рабочее место преподавателя;

Мяч б/б- 4 шт., мяч в/б- 4 шт., Мяч ф/б- 4 шт., мед., бол- 2 шт., скакалки- 12 шт., обруч гимнастический- 6 шт., ракетка для бадминтона- 12 шт., ракетки для тенниса- 10 шт., мяч теннисный- 10 шт., шашки- 6 шт., шахматы- 8 шт., сетка для мячей- 3 шт., сетка для н/т- 2 шт., дартс- 3 шт., учебники по Фк- 10-11 класс- 4 шт., сетка волейбольная., кегли- 8 шт., указатели поворотов- 10 шт., ядро для толкания- 3 шт., гантели универсальные- 2 шт., гантели 2 кг.- 4 шт., эспандер кистевой- 1 шт., эспандер для рук- 1шт., эстафетные палочки- 3 шт., кубок- 1 шт.

4.2. Учебно-методический комплекс программы учебной дисциплины, систематизированный по компонентам:

Нормативный-

ФГОС СПО профессий

46.01.03 « Делопроизводитель»

54.01.10 « Художник росписи по дереву»

09.01.03 « Мастер по обработке цифровой информации»

Общеметодический-

Примерная программа учебной дисциплины ОУД. 07 «Физическая культура» автора Бишаевой А.Н., одобренной ФГУ «ФИРО» Минобрнауки России, 2008.

Рекомендации по разработке рабочих программ общеобразовательных учебных дисциплин по профессиям начального и специальностям среднего профессионального образования (ГБОУ УМЦ ПО ДОГМ).

4.3. Информационно-коммуникационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. СПО. – М.: «Академия», 2015.

Дополнительные источники:

1. Лях В. И. Физическая культура: учеб. для учащихся 10 – 11 к. общеобразоват. учреждений. – М.: Просвещение, 2007.

Интернет-ресурсы:

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

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

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

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего и итогового контроля, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Номер и наименование темы или раздела	Требования к знаниям	Требования к умениям	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Знание оздоровительных систем физического воспитания.	Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний	Тестирование
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены	Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.	Тестирование
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.	Уметь вносить коррекции в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	Тестирование
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. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда;	Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.	Тестирование
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки	Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных	Защита реферата

	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.	качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установок на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха при физическом и умственном утомлении. 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.	Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	Тестирование
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	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».	Выполнение контрольных нормативов

		Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов	
2. Лыжная подготовка	Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.	Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях. 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. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	Выполнение контрольных нормативов
3. Гимнастика	Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях гимнастикой.	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	Выполнение контрольных нормативов

4. Спортивные игры	Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.	<p>Освоение основных игровых элементов.</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>	Выполнение контрольных нормативов
5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.	<p>Умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.</p> <p>Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p> <p>Заполнение дневника самоконтроля</p>	Выполнение контрольных нормативов

Профессия: СПО 09.01.03. «МАСТЕР ПО ОБРАБОТКЕ ЦИФРОВОЙ ИНФОРМАЦИИ»

СПО 54.01.10 «ХУДОЖНИК РОСПИСИ ПО ДЕРЕВУ»

Количество часов: 1 курс- 95 часов

2 курс- 76 часов

Всего- 171 час

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Из них практических работ
Теоретическая часть		2	
1	Введение. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов СПО Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс ГТО Влияние физических упражнений на организм человека	1	
2	Основы здорового образа жизни Личная и общественная гигиена на занятиях по ФК	1	
Практическая часть			
Тема 1 Легкая атлетика			8
3	Техника бега с высокого и низкого старта.		1
4	Техника прыжков в длину с места.		1
5	Бег по прямой, финиширование.		1
6	Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»		1
7	Бег по повороту. Бег с передачей палочки.		1
8	Техника метания гранаты.		1
9	Кроссовый бег по пересеченной местности.		1
10	Равномерный бег до 2-х км.		1
Тема 2. Спортивные игры. Настольный теннис.			7
11	Правила игры. Техника передвижений		1
12	Игровая стойка. Техника подач.		1
13	Виды передвижений		1
14	Техника подач.		1
15	Техника накатов.		1
16	Техника и тактика игры.		1
17	Тактика игры в нападении.		1
Тема 3. Гимнастика			4
18	Упражнения на гибкость.		1
19	Техника общеразвивающих упражнений.		1
20	Простые висы и упоры.		1
21	Упражнения на равновесие и гибкость.		1
Тема 4. Атлетическая гимнастика			8
22	Круговая тренировка. Техника безопасности.		1
23	Индивидуальный комплекс на тренажерах.		1
24	Упражнения на силу в парах.		1

25	Упражнения на силу (тяга, жим, пресс).		1
26	Упражнения с отягощениями.		1
27	Круговая тренировка.		1
28	Индивидуальный комплекс на тренажерах.		1
29	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.		1
	Теоретическая часть	4	
30	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	
31	Самоконтроль, его основные методы и критерии оценки.	1	
32	Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	1	
33	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	
	Тема 5. Лыжная подготовка		20
34	Уход за инвентарем и 1 м/п при травмах и обморожениях.		1
35	Применение лыжных мазей и подбор инвентаря.		1
36	Техника скольжения.		1
37	Техника скольжения.		1
38	Техника перехода с одновременных на переменные.		1
39	Техника перехода с одновременных на переменные.		1
40	Техника подъемов и спусков.		1
41	Техника подъемов и спусков.		1
42	Техника передвижения с применением всех ходов.		1
43	Техника передвижения с применением всех ходов.		1
44	Техника торможения «плугом», «упором».		1
45	Техника торможения «плугом», «упором».		1
46	Повороты с переступанием.		1
47	Повороты с переступанием.		1
48	Элементы тактики лыжных гонок.		1
49	Элементы тактики лыжных гонок.		1
50	Прохождение дистанции 2 и 3 км.		1
51	Прохождение дистанции 2 и 3 км. Правила соревнований по лыжным гонкам.		1
52	Прохождение дистанции 2 и 3 км. Правила соревнований по лыжным гонкам.		1
53	Тактика лыжных гонок.		1
	Тема 3. Гимнастика		6
54	Техника безопасности. Комплекс упражнений на осанку. Упражнения на гибкость.		1
55	Составление комплексов упражнений для ведущих нозологий.		1
56	Комплекс упражнений на равновесие.		1
57	Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики.		1
58	Упражнения для коррекции нарушения осанки.		1
59	Упражнения на гибкость.		1
	Тема 4. Атлетическая гимнастика		16

60	Техника безопасности. Круговая тренировка на тренажерах.		1
61	Упражнения с отягощениями.		1
62	Упражнения на силу в парах.		1
63	Круговая тренировка с применением штанги.		1
64	Комплекс упражнений с набивными мячами.		1
65	Индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах.		1
66	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.		1
67	Упражнения на координацию и силу.		1
68	Круговая тренировка на тренажерах.		1
69	Упражнения с отягощениями.		1
70	Комплекс упражнений с набивными мячами.		1
71	Правила соревнований по армреслингу.		1
72	Упражнение на силу в парах.		1
73	Круговая тренировка с применением штанги.		1
74	Комплекс упражнений с набивными мячами.		1
75	Индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах.		1
	Тема 1. Легкая атлетика		10
76	Равномерный бег с ходьбой.		1
77	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.		1
78	Специальные упражнения легко атлета.		1
79	Техника бега по повороту.		1
80	Эстафетный бег.		1
81	Бег по пересеченной местности.		1
82	Кроссовый бег.		1
83	Совершенствование техники метания гранаты.		1
84	Обучение техники толкания ядра.		1
85	Кроссовый бег.		1
	Тема 2. Спортивные игры бадминтон		10
86	Виды передвижения. Игровая стойка.		1
87	Техника подачи.		1
88	Обучение технике игры в бадминтон.		1
89	Совершенствование передвижение.		1
90	Двухсторонняя игра.		1
91	Техника игры в парах.		1
92	Тактика игры.		1
93	Двухсторонняя игра.		1
94	Совершенствование игровых действий.		1
95	Правила соревнований.		1
	Итого за I курс		95
	Теоретическая часть	4	
96	Основы методики самостоятельных занятий физических упражнений.	1	
97	Самоконтроль, его основные показатели и критерии оценки.	1	
98	Психофизические основы учебного и производственного труда.	1	
99	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	
	Тема 1. Легкая атлетика		8
100	Техника бега на короткие дистанции.		1
101	Эстафетный бег 100 м.		1
102	Равномерный кроссовый бег по пересеченной местности.		1
103	Прыжки в длину способом «прогнувшись».		1

104	Кроссовый бег.		1
105	Совершенствование техники метания гранаты.		1
106	Кроссовый бег по пересеченной местности.		1
107	Обучение техники толкания ядра. Освоение техники беговых упражнений.		1
	Тема 2. Спортивные игры. Настольный теннис.		6
108	Совершенствование игровой стойки.		1
109	Техника накатов.		1
110	Техника подачи.		1
111	Виды передвижений.		1
112	Совершенствование техники и тактики.		1
113	Совершенствование техники игры. Практика игры.		1
	Тема 3. Гимнастика		5
114	Техника общеразвивающих упражнений.		1
115	Упражнения в играх.		1
116	Упражнения в висах и упорах.		1
117	Упражнения вводной и производственной гимнастики.		1
118	Упражнения с мячом и обручем.		1
	Тема 4. Атлетическая гимнастика		8
119	Комплекс упражнений с набивными мячами.		1
120	Упражнения на силу в парах.		1
121	Индивидуальный комплекс на тренажерах.		1
122	Упражнения с резиновыми эспандерами.		1
123	Упражнения с гантелями и штангой.		1
124	Круговая игра на тренажерах.		1
125	Комплекс упражнений с набивными мячами.		1
126	Упражнения с малыми весами.		1
127	Учебно-методическое занятие. Составление комплекса упражнений по ведущим нозологиям.		1
	Тема 5. Лыжная подготовка		10
128	Техника скольжения. Коньковый шаг.		1
129	Преодоление подъемов и спусков.		1
130	Переход схода на ход.		1
131	Техника передвижения.		1
132	Техника торможения «плугом» и «упором».		1
133	Повороты с переступанием.		1
134	Тактика лыжных гонок.		1
135	Правила соревнования 1 м. и при обморожениях.		1
136	Техника передвижений.		1
137	Преодоление дистанции 2 и 3 км.		1
	Тема 3. Гимнастика		5
138	Техника общих развивающих упражнений.		1
139	Упражнения для коррекции осанки.		1
140	Упражнения с мячом и обручем.		1
141	Упражнения с набивными мячами.		1
142	Упражнения со скакалкой.		1
	Тема 4. Атлетическая гимнастика		4
143	Комплекс упражнений с набивными мячами.		1
144	Упражнения на тренажерах.		1
145	Упражнения с гантелями и штангой.		1
146	Круговая тренировка.		1
	Тема 2. Спортивные игры. Бадминтон.		8

147	Игровая стойка. Техника подачи.		1
148	Техника подачи.		1
149	Виды передвижений.		1
150	Обучение и техника игры.		1
151	Совершенствование видов и передвижений.		1
152	Техника игры в нападении.		1
153	Совершенствование тактики игры в нападении.		1
154	Игра в парах.		1
	Тема 1. Легкая атлетика		10
155	Равномерный бег до 2-х км.		1
156	Стартовый разгон, бег по дистанции.		1
157	Прыжки в длину с места.		1
158	Метание гранаты.		1
159	Совершенствование метания гранаты.		1
160	Обучение техники толкания ядра.		1
161	Эстафетный бег 4х 100 м.		1
162	Упражнения на ловкость, быстроту		1
163	Многоскоки 3,5,8		1
164	Равномерный бег 3 км.		1
	Учебно- методические занятия		7
165	Выполнение рефератов по избранным темам.		1
166	Составление комплексов упражнений гимнастики.		1
167	Составление комплексов вводной и производственной гимнастики.		1
168	Приемы массажа.		1
169	Тестирование состояние здоровья.		1
170	Подготовка к итоговой контрольной работе.		1
171	Контрольная работа. Зачет.		1
	Итого за II курс		76
	Всего:	171 час	

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся

Порядковый номер и наименование темы / виды внеаудиторной самостоятельной работы (час)	Тема 1. (название)	Тема 2.	Тема 3.	Тема 4.	Тема 5.	Тема 6.	Тема 7.	Тема 8.	Тема 9.	Тема 10	Тема 11	Тема 12	Тема 13	Всего (час)
Домашнее задание	2	5	4	2	4	6	4	4	2	4	2	2	5	46
Опережающая самостоятельная работа	2	4	2	3	3	4	4	4	4	2	3	2	3	40
Подготовка к семинарам	1		1	1		2		1						6
Подготовка сообщений/ презентаций		2				1		2						5
.....		1	2		1	1	1	1		2	1	1		11
Подготовка к обязательной к/р и экзамену						2							4	6
	5	12	9	6	8	16	9	12	6	8	6	5	12	114