

Бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования Чувашской Республики
«Чебоксарское музыкальное училище (техникум) им. Ф.П. Павлова»
Министерства культуры, по делам национальностей, информационной политики
и архивного дела Чувашской Республики

Утверждена приказом от 27.07.2015 №27/01-02

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

по специальностям:


- 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)*
- 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам)*
- 53.02.04 Вокальное искусство*
- 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение*
- 53.02.06 Хоровое дирижирование*
- 53.02.07 Теория музыки*

Чебоксары
2015

ОДОБРЕНА
на заседании ПЦК общеобразовательных
дисциплин

Протокол от 30.06.2015 г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по учебной работе
 Е.Ю. Ананьева
« 30 » июня 2015 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (Протокол №3 от 21.07.2015 г.).

Организация-разработчик: БОУ СПО «Чебоксарское музыкальное училище (техникум) им. Ф.П. Павлова» Минкультуры Чувашии

Разработчик:

Бородай С.А., преподаватель ПЦК общеобразовательных дисциплин БПОУ «Чебоксарское музыкальное училище им. Ф.П. Павлова»

Рецензент:

Иванова Н.Г., преподаватель ПЦК общеобразовательных дисциплин БПОУ «Чебоксарское музыкальное училище (техникум) им. Ф.П. Павлова»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	7
2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ	8
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	13
6. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ	19
7. УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	21
8. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	22

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся, посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно - деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно - ориентированной подготовкой, введение в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает на формирование интересов и потребностей студентов в регулярных занятиях физической культурой и спортом, на творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, в самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для дальнейшего профессионального роста самосовершенствования, конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено разделами: **теоретическая часть и практическая часть.**

Теоретическая часть направлена на формирование обучающимися мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни и двигательной

активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть – предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с текстами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППССЗ).

МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в цикл базисных учебных дисциплин, изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 073101 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов), 070214 Музыкальное искусство эстрады (по видам), 073002 Теория музыки, 073401 Вокальное искусство, 073403 Сольное и хоровое народное пение, 073502 Хоровое дирижирование (углубленной подготовки).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в цикл базисных учебных дисциплин, изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения учебной дисциплины обеспечивается достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с оздоровительной и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, алкоголя, наркотиков;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- 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;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в 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;
- умение использовать средства информационных и коммуникативных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владеть 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).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретическая часть

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранения творческой активности и долголетия, предупреждении 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.

Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Практическая часть

Учебно-методические занятия

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. *Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, Утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.*

2. *Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методики активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.*

3. *Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.*

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

5. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий в том или ином виде спорта.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ) вне зависимости от профиля профессионального образования учебная нагрузка обучающихся составляет по профессиям СПО - 216 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 144 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 72 часа.

Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	Теоретические сведения по физической культуре. - О роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Дозирование нагрузки. Доврачебная помощь. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Правила, организация и проведение соревнований по лыжной подготовке по баскетболу и волейболу.	2	
Раздел 1. Легкая атлетика		80	
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции (старт и стартовое ускорение)	Содержание учебного материала	0	
	1 Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучение технике бега на короткие дистанции. Ознакомление с основами спортивной тренировки.		2
	Практические занятия: Ознакомление с правилами техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Изучение и выполнение низкого и высокого стартов; выполнение повторных выбеганий и ускорений со старта, специальных беговых упражнений. Совершенствование общей физической подготовки: равномерный бег 10-15 мин, упражнения в подтягивании, отжимании, наклонах туловища сидя, напрыгивания и соскоки со скамейки толчком двух ног. Сообщение об основах спортивной тренировки .	8	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение классификации легкоатлетических видов спорта, изучение правил соревнований по эстафетному бегу, составление комплексов упражнений для проведения разминки с группой.	4	
Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции (бег по дистанции, финиширование)	Содержание учебного материала	0	
	1 Совершенствование техники бега на короткую дистанцию, развитие беговой выносливости.		2
	Практические занятия: Изучение особенностей бега по дистанции и финиширования, повторное пробегание отрезков 25-50 м 3-4 раза, выполнение специально-беговые и прыжковые упражнения группой на расстояние 25-30 м повторно по 2-3 раза. Повторение низкого и высокого старта, выбегание со старта на 25-30 м, финишного ускорения. Выполнение гладкого бега 10-15 мин.	8	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся: ознакомление с правилами соревнований по прыжкам и метаниям, подготовка комплекса упражнений для проведения утренней гимнастики.	4	
Тема 1.3. Техника бега на короткие дистанции, (бег 100 м)	Содержание учебного материала	0	
	1 Сдача контрольного норматива в беге на 100 м. Ознакомление с основами формирования двигательных действий и развития физических качеств.		2
	Практические занятия: Проведение разминки и сдача контрольного норматива в беге на 100 м. Выполнение комплексов утренней гимнастики, проведение занимающимися и анализ подбора упражнений. Выполнение гладкого бега по пересеченной местности до 12 мин.	8	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение правил соревнований по легкой атлетике (бег на средние, длинные и короткие дистанции).	4	

Тема 1.4. Эстафетный бег	Содержание учебного материала		0	
	1	Изучение техники эстафетного бега. Сдача контрольного теста на выносливость – 6-ти мин бег.		2
	Практические занятия: Выполнение теста на выносливость – 6-ти мин бег, с заданием преодоления максимально большего расстояния за данное время. Ознакомление с техникой эстафетного бега и выполнение передачи эстафетной палочки в парах, повторно 2-3 раза на отрезке 15-20 м.		8	
	Контрольные работы		0	
	Самостоятельная работа обучающихся: ознакомление с правилами соревнований по прыжкам с шестом в легкой атлетике, подготовка комплекса упражнений для формирования правильной осанки.		4	
Тема 1.5. Техника бега на средние и длинные дистанции (старт, бег по дистанции, финиширование)	Содержание учебного материала		0	
	1	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Тренировка общей физической подготовленности. Подбор упражнений для формирования правильной осанки.		2
	Практические занятия: Выполнение бега со старта повторно 2-3 раза на 15-20 м, ускорений на финише после гладкого бега на отрезках 20-30 м. Пробегание дистанции 3-5 км в равномерном темпе. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса, пресса, спины и ног. Проведение комплекса упражнения для формирования осанки и анализ. Выполнение упражнений для рук, пресса и ног для развития силы.		8	
	Контрольные работы		0	
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка комплекса упражнений для прыжковой тренировки легкоатлета.		4	
Тема 1.6. Техника бега на средние и длинные дистанции (практический зачет)	Содержание учебного материала		0	
	1	Практический зачет в беге на 3 км дев и 5 км юн. Ознакомление со способами закаливания организма и основными приемами самомассажа		2
	Практические занятия: Сдача учебного норматива в беге на 3 км – дев и 5 км – юн. Анализ способов закаливания. Выполнение приемов самомассажа.		8	
	Контрольные работы		0	
	Самостоятельная работа обучающихся: виды и характер соревнований по легкой атлетике.		4	
Тема 1.7. Организация и проведение индивидуального занятия в оздоровительном беге	Содержание учебного материала		0	
	1	Ознакомление с основами оздоровительного бега. Развитие общей физической подготовленности.		2
	Практические занятия: Выполнение разминки для занятия оздоровительным бегом, гладкого бега в равномерном темпе 15 – 18 мин, заминки. Выполнение упражнений в подтягивании, сгибании рук, наклонах туловища, выпадах, приседаниях, махах для ног.		4	
	Контрольные работы:		0	
	Самостоятельная работа обучающихся: ознакомление с правилами соревнований по прыжкам и метаниям в легкой атлетике.		4	
Раздел 2. Волейбол			48	
Тема 2.1. Техника стоек и перемещений, приема и передачи мяча двумя	Содержание учебного материала		0	
	1	Ознакомление с инструктажем по технике безопасности на занятиях по волейболу. Обучение стойкам, основным перемещениям по площадке и остановкам шагом и прыжком. Начальное обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.		2

руками сверху	Практические занятия: Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по волейболу. Выполнение стойки, перемещений и остановок шагом и прыжком. Выполнение передачи мяча двумя руками сверху, после объяснения опробование и тренировка в парах.	4		
	Контрольные работы:			
Тема 2.2. Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу	Самостоятельная работа обучающихся: изучение техники выполнения приема и передачи мяча двумя руками сверху в волейболе и подбор упражнений для их тренировки.	2		
	Содержание учебного материала	0		
	1 Совершенствование техники стоек, перемещений и остановок. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу.			2
	Практические занятия: Выполнение стоек, перемещений, остановок. Выполнение индивидуальных упражнений в приеме и передаче мяча двумя руками снизу с мячом и без мяча на месте.	4		
	Контрольные работы:	0		
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение упражнений для тренировки передачи мяча в волейболе.	2		
Содержание учебного материала	0			
Тема 2.3. Техника нижней прямой подачи	1 Обучение технике нижней прямой подачи через сетку. Совершенствование техники верхней передачи мяча. Тренировка общей физической подготовленности.		2	
	Практические занятия: Ознакомление с основами формирования двигательных действий. Выполнение нижней прямой подачи через сетку. Упражнения в передачах мяча через сетку в парах на месте. Выполнение верхней передачи мяча в движении у стены. Выполнение упражнений в подтягивании, сгибании рук, наклоне туловища сидя, приседаниях, прыжках, подскоках для совершенствования общей физической подготовки.	4		
	Контрольные работы:	0		
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение правил соревнований по волейболу, жестов судей.	2		
	Содержание учебного материала	0		
	1 Обучение технике нижней боковой подачи через сетку. Совершенствование верхней передачи.			2
Практические занятия: Выполнение нижней боковой подачи через сетку в парах. Тренировка верхней передачи мяча в парах в движении и после остановки.	4			
Тема 2.4. Техника нижней боковой подачи	Контрольные работы:	0		
	Самостоятельная работа обучающихся: посещение соревнований с целью ознакомления с судейством соревнований по волейболу.	2		
	Содержание учебного материала	0		
	1 Совершенствование приема мяча после подачи через сетку. Отработка техники приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху.			2
	Практические занятия: Выполнение подачи мяча через сетку и приема и передачи партнеру. Тренировка в передаче мяча двумя руками снизу индивидуально и в парах. Выполнение групповых упражнений на месте и в движении в передачах двумя руками сверху. Проведение учебной игры в волейбол, с судейством игры поочередно занимающимися..	4		
	Контрольные работы:	0		
Самостоятельная работа обучающихся: изучение техники приема и передачи мяча двумя руками снизу в волейболе, организации и проведения соревнований по волейболу.	2			
Тема 2.5. Прием мяча после подачи через сетку	Содержание учебного материала	0		
	1 Совершенствование приема мяча после подачи через сетку. Отработка техники приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху.			2
	Практические занятия: Выполнение подачи мяча через сетку и приема и передачи партнеру. Тренировка в передаче мяча двумя руками снизу индивидуально и в парах. Выполнение групповых упражнений на месте и в движении в передачах двумя руками сверху. Проведение учебной игры в волейбол, с судейством игры поочередно занимающимися..	4		
	Контрольные работы:	0		
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение техники приема и передачи мяча двумя руками снизу в волейболе, организации и проведения соревнований по волейболу.	2		

Тема 2.6. Индивидуальные действия игрока в защите (прием и передача мяча, блокирование, прием мяча от сетки)	Содержание учебного материала			
	1	Совершенствование индивидуальных действий игрока в защите: прием подачи, передача мяча, блокирование в нападении, прием мяча от сетки, техники нижней прямой и нижней боковой подач. Учебная игра, судейство игры.	0	2
	Практические занятия: Выполнение игровых действий в защите: прием подачи и передача игроку в зону, опробование блокирования нападающего удара, приема мяча от сетки. Тренировка передачи двумя руками снизу и сверху индивидуально у стены, в движении и на месте. Применение отработанных приемов в учебной игре.		4	
	Контрольные работы:		0	
Самостоятельная работа обучающихся: изучение упражнений для совершенствования нижней прямой и боковой подачи мяча в волейболе.		2		
Тема 2.7 Сдача учебных и контрольных нормативов	Содержание учебного материала			
	1	Сдача учебных нормативов по передаче мяча в волейболе (индивидуально) и физической подготовке.	0	2
	Практические занятия: Выполнение практических нормативов: передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой (12 раз – юноши, 10 раз – девушки). Выполнение нормативов по физической подготовленности: прыжки в длину с места, наклоны туловища из положения лежа. Учебная игра с заданиями		4	
	Контрольные работы:		0	
Самостоятельная работа обучающихся: подготовка упражнений для совершенствования прыжковой подготовки		2		
Тема 2.8. Сдача учебных нормативов	Содержание учебного материала			
	1	Сдача учебных нормативов по передаче мяча (в парах) и подаче мяча в волейболе.	0	2
	Практические занятия: Выполнение практических нормативов: нижняя прямая подача (8 подач из 10 – юноши, 5 подач из 8 – девушки); нижняя боковая подача (5 подач из 7 – юноши, 3 подачи из 7 – девушки).		4	
	Контрольные работы:		0	
Самостоятельная работа обучающихся: изучение тактических взаимодействий игроков в нападении и защите в волейболе.		2		
Раздел 3. Лыжная подготовка			30	
Тема 3.1. Выбор лыж, строевые приемы на лыжах, посадка лыжника, повороты на месте	Содержание учебного материала			
	1	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря, его хранение и уход за ним. Изучение построений, строевых упражнений, передвижений на лыжах.	0	2
	Практические занятия: Выбор лыж, лыжных палок. Выполнение построений и перестроений с лыжами и на лыжах, строевых приемов, имитационных упражнений на месте. Ознакомление с посадкой лыжника. Изучение и выполнение поворотов на месте: «переступанием», «махом», «прыжком» в шеренгах. Передвижение на лыжах по дистанции в равномерном темпе.		4	
	Контрольные работы:		0	
Самостоятельная работа обучающихся: изучение экипировки лыжника.		2		
Тема 3.2. Двухшажный ход	Содержание учебного материала			
	1	Изучение техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование поворотов на месте на лыжах.	0	2

	Практические занятия: Выполнение задания по освоению техники двухшажного хода на отрезке 50 м с повторным прохождением. Тренировка в поворотах на месте. Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе с применением изученного хода.	4	
	Контрольные работы:	0	
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение правил поведения при обморожении.	2	
Тема 3.3. Одновременный бесшажный ход. Спуски, подъемы и торможения.	Содержание учебного материала		
	1 Изучение техники одновременного бесшажного хода Изучение спусков, подъемов, торможений. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, упражнения для овладения техникой скольжения	0	2
	Практические занятия: Выполнение упражнений для овладения техникой скольжения в попеременном двухшажном ходе. Выполнение задания на отрезке в 50 м повторно. Выполнение бесшажного хода на пологом склоне повторно. Прохождение дистанции 3 км в переменном темпе. Выполнение спусков, подъемов, торможений на пологом спуске.	4	
	Контрольные работы:	0	
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение правил выполнения группой заданий на лыжах на склоне.	2	
Тема 3.4. Коньковые лыжные ходы	Содержание учебного материала		
	1 Изучение попеременного и одновременного двухшажного конькового ходов. Изучение техники одновременного одношажного хода (затяжной вариант). Передвижение по дистанции в переменном темпе.	0	2
	Практические занятия: Выполнение двухшажных коньковых ходов на пологом склоне: без помощи палок, с палками. Выполнение задания в тренировке лыжных ходов повторно на отрезке 50 м. Выполнение одновременного одношажного хода (затяжной вариант) на пологом спуске. Передвижение по дистанции 4 км.	4	
	Контрольные работы:	0	
	Самостоятельная работа обучающихся: ознакомление с видом спорта – биатлон.	2	
Тема 3.5. Сдача учебного норматива по лыжной подготовке	Содержание учебного материала		
	1 Сдача контрольного норматива по прохождению дистанции изученными способами лыжных ходов.	0	2
	Практические занятия: Прохождение дистанции 3 км дев., 5 км юноши с выполнением изученных лыжных ходов.	4	
	Контрольные работы:	0	
	Самостоятельная работа обучающихся: ознакомление с видом спорта - сноуборд.	2	
Раздел 4. Баскетбол		50	
Тема 4.1. Техника игры в нападении в баскетболе (индивидуальные действия)	Содержание учебного материала	0	
	1 Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Изучение индивидуальной техники игры в нападении: а) основной стойки игрока; б) ловли мяча; в) передачи мяча двумя руками от груди; г) передачи мяча одной рукой от плеча; д) ведения мяча. Воспитание силы (силовых способностей).		2

	Практические занятия: Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по баскетболу.. у Выполнение упражнений в освоении индивидуальной техники игры: стойка игрока, в ловле и передача мяча в парах, на месте, упражнения в ведении мяча на месте и в движении в парах поочередно. Тренировка для развития силы: упражнения с отягощениями для рук, туловища, ног.	4	
	Контрольные работы:	0	
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение правил соревнований по баскетболу.	2	
Тема 4.2. Техника бросков в кольцо с места и в движении	Содержание учебного материала	0	
	1 Изучение техники бросков в кольцо: а) одной рукой сверху в движении; б) двумя или одной рукой с места. Совершенствование техники ведения мяча по прямой и с переводами перед собой. Воспитание быстроты (скоростных способностей).		2
	Практические занятия: Ознакомление с техникой и выполнение упражнений в бросках в кольцо одной рукой в движении, колонне; бросков одной или двумя руками с места в парах. Выполнение ведения мяча по прямой и с переводом перед собой без защитника. Проведение эстафеты с ведением и передачей мяча в колоннах для тренировки быстроты движений. Учебная игра в баскетбол.	4	
	Контрольные работы:	0	
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение разновидностей и особенностей ведения мяча в баскетболе.	2	
Тема 4.3. Техника индивидуальных действий в защите	Содержание учебного материала	0	
	1 Изучение индивидуальной техники игры в защите: а) защитная стойка; б) защита против игрока с мячом и без мяча. Совершенствование бросков в кольцо с места и в движении. Воспитание выносливости.		2
	Практические занятия: Выполнение упражнений в защитных действиях: стойки, игра против игрока с мячом и без мяча. Тренировка в однократных и многократных бросках в кольцо в парах. Учебная игра в баскетбол, ознакомление с судейством игры.	4	
	Контрольные работы:	0	
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение основных положений защитных действий в баскетболе.	2	
Тема 4.4. Техника ведения мяча различными способами	Содержание учебного материала	0	
	1 Изучение способов маневрирования игрока во время ведения: а) со сменой темпа; б) с изменением направления; в) с переводом мяча на другую руку. Совершенствование броска в кольцо в движении с двух шагов		2
	Практические занятия: Выполнение упражнений в ведении мяча в парах поочередно в маневрировании, со сменой темпа, с изменением направления, с переводом мяча на другую руку. Тренировка в бросках в кольцо в движении, с двух шагов в колонне, сбоку от щита от щита от средней линии. Учебная игра в баскетбол.	4	
	Контрольные работы:	0	
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение правил соревнований по уличному баскетболу.	2	
Тема 4.5. Техника остановок в баскетболе. Уличный баскетбол: игра, судейство.	Содержание учебного материала	0	
	1 Совершенствование остановок после ловли и ведения мяча, способами «шагом» и «прыжком». Совершенствование ведения мяча: ведение с остановкой и поворотом плечом назад и переводом мяча на другую руку. Воспитание ловкости с применением повторно-переменного, игрового и соревновательного методов.		2

	Практические занятия: Выполнение упражнений в остановках после ловли и ведения мяча. Тренировка в ведении мяча с остановками и поворотами плечом назад и переводами мяча на другую руку в парах, поочередно и в роли защитника. Игра в уличный баскетбол, судейство игры.	4	
	Контрольные работы:	0	
	Самостоятельная работа обучающихся: подбор упражнений для силовой подготовки баскетболиста.	2	
Тема 4.6. Техника постановки заслонов в игре	Содержание учебного материала	0	
	1 Изучение техники выполнения заслонов в нападении. Совершенствование бросков в кольцо с места и в движении. Воспитание гибкости и умение расслабляться.		2
	Практические занятия: Выполнение упражнений в заслонах в парах и тройках после передачи мяча игроку. Тренировка в бросках в кольцо с места и в движении в парах и в колонне. Выполнение упражнений в развитии гибкости у гимнастической стенки.	4	
	Контрольные работы:	0	
	Самостоятельная работа обучающихся: подбор упражнений для прыжковой подготовки баскетболиста.	2	
Тема 4.7 Индивидуальные действия в защите	Содержание учебного материала	0	
	1 Совершенствование защитных действий: противодействие броску в кольцо. Совершенствование техники владения мячом: ведение мяча с изменением направления с последующими рывками		2
	Практические занятия: Выполнение упражнений в противодействии броску в кольцо в защите в парах и в тройках. Выполнение упражнений в ведении с изменением направления и последующими рывками. Учебная игра с заданием применения в игре защитных противодействий.	4	
	Контрольные работы:	0	
	Самостоятельная работа обучающихся: судейство соревнований по баскетболу.	2	
Тема 4.8. Сдача учебных нормативов в передачах.	Содержание учебного материала	0	
	1 Сдача контрольных нормативов по передаче мяча.		2
	Практические занятия: Выполнение контрольных нормативов: а) передача мяча в парах в трех метрах друг от друга: за 10 сек. выполнить 13 передач девушкам; 14 передач - юношам; учебная игра.	4	
	Контрольные работы:	0	
	Самостоятельная работа обучающихся: ознакомление с методикой проведения занятия в баскетболе по изучению бросков в кольцо.	2	
Тема 4.9. Сдача учебных нормативов в бросках в кольцо	Содержание учебного материала	0	
	1 Сдача контрольных нормативов предыдущего занятия и дополнительно		
	Практические занятия: Выполнение контрольных нормативов: а) бросок в кольцо в движение с двух шагов справа и слева от кольца: из 5 бросков - 2 попадания девушки и из 5 бросков - 3 попадания юноши; б) штрафные броски: из 10 бросков - 3 попадания девушки и из 10 бросков - 4 попадания юноши.	4	
	Контрольные работы:	0	
	Самостоятельная работа обучающихся: тактическая подготовка баскетболиста.	4	
	Примерная тематика курсовой работы (проекта) <i>(если предусмотрены)</i>	0	
	Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрены)</i>		
	Всего	216	

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)
Теоретическая часть	
<p>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Знать современное состояние физической культуры и спорта; - уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; - знать оздоровительные системы физического воспитания; - владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
<p>2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям; - знать формы и содержание физических упражнений; - уметь организовать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек; - знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену.
Практическая часть	
<p>Учебно-методические занятия</p>	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье; - освоить методы профилактики профессиональных заболеваний; - овладеть приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; - использовать тесты, позволяющие самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; - овладеть основными приемами неотложной доврачебной помощи; - знать и применять методику активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении; - освоить методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата,

	<p>зрения и основных функциональных систем;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером; - уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.
Учебно – тренировочные занятия	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	<ul style="list-style-type: none"> - Освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши); - сдать контрольные нормативы.
2. Лыжная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - овладеть техникой лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные; - преодолевать подъемы и препятствия; выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни; - сдать на оценку технику лыжных ходов; - разбираться в элементах тактики лыжных гонок; распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.; - пройти дистанцию до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). -Знать правила соревнований, технику безопасности при занятиях лыжным спортом; - уметь оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.
3. Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем(девушки), упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки; - выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.
4. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	<ul style="list-style-type: none"> - Освоить основные игровые элементы; - знать правила соревнований по избранному виду спорта; -развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве,

	<p>скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать личностно-коммуникативные качества; - совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение. Согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; - уметь выполнять технику игровых элементов на оценку; - участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта; - уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.
5. Дыхательная гимнастика.	<ul style="list-style-type: none"> - Уметь составить и выполнить с группой комбинации из спортивно- гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы; - уметь осуществлять самоконтроль; - участвовать в соревнованиях.
Внеаудиторная самостоятельная работа	<ul style="list-style-type: none"> - Овладеть спортивным мастерством в избранном виде спорта; - участвовать в соревнованиях; - уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах; - соблюдать технику безопасности.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура» должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- баскетбольные щиты;
- шведские стенки (3 шт.);
- гимнастические скамейки (2 шт.);

- беговая дорожка (1 шт.);
- велотренажер (1 шт.);
- волейбольные стойки;
- учебно-баскетбольные кольца;
- теннисный стол;
- гири 8кг, 12 кг, 16 кг (5шт.);
- мячи баскетбольные, волейбольные (!) шт.).

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Для студентов:

Основные источники:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/ И.С. Барчуков; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – М.: 2011
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. Проф. Образования. – М.: 2010
3. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2012
4. Железняк В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»/ Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов, и др. – М.: Академия, 2010. – 272 с.
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2008. – 448 с.
6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. – М., 2008. – 176 с.

Дополнительные источники:

1. Нестеров, А.А. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика. М.: Академия, 2009. – 512 с.
2. Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России и президиума РАО от 16 июля 2002г. №2715/227/116/19 «О

совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».

3. Соковня – Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: учебное пособие. – М., 2005. – 541 с.
4. Яковлев Н.Н. Биохимическая характеристика разминки и тренировочных занятий. М., 2005. – 268 с.

Для преподавателей:

Об образовании в Российской Федерации: федер. Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 №99-ФЗ, от 07.06.2013 №120-ФЗ, от 02.07.2013 №170 – ФЗ, от 23.07.2013 №203-ФЗ, от 25.11.2013 №317 – ФЗ, от 03.02.2014 № 11 – ФЗ, от 03.02.2014 № 15 – ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135 – ФЗ, от 04.06.2014 3 148 –ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 №145 – ФЗ).

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413. Зарегистрировано в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480.

Приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. №1645 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на основе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

- 1) Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: 2013

- 2) Евсеев Ю.И. Физическое воспитание /Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д, 2010
- 3) Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. Пособие /В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. – М.: 2010
- 4) Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании. Учебное пособие. _ Тюмень, 2010
- 5) Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью. Учебное пособие / под ред. Д.п.н., проф. Н.Ф.Басова. - 3-е изд. – М.: 2013
- 6) Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга /под ред. С.В. Матвеева. – СПб. 2010.

Интернет-ресурсы:

1. [http:// minstm.gov.ru](http://minstm.gov.ru) – Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
2. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»:
<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
2. <http://goup32441.narod.rul> – Сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка» . Наставление по физической подготовке в Вооруженных силах Российской Федерации (НФП – 2009)