

**Министерство образования и науки Российской Федерации  
Частное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Международный институт рынка»**

**Отделение среднего профессионального образования**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и  
воспитательной работе

«*22*» *09*

20*15* г.

В.И. Дровяников



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОДБ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Для специальности  
среднего профессионального образования  
38.02.07 «Банковское дело»**

2015 г.

ОДОБРЕНО

ПЦК «Общеобразовательных,  
общегуманитарных и математических  
дисциплин»

Протокол № 1 от 28.08 2015 г.

Председатель ПЦК

Юсупова С.Н. /Юсупова С.Н./

СОГЛАСОВАНО

Заведующий отделением СПО факультета  
экономики и менеджмента

Баранова В.В. /Баранова В.В./

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413);
- Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);
- Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины "Физическая культура", рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.).

Организация-разработчик: Частное образовательное учреждение высшего образования «Международный институт рынка»

Разработчик: Н.Н.Радова, преподаватель отделения СПО

Рецензент: Юсупова С.Н., к.и.н., председатель ПЦК, преподаватель отделения СПО

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры на отделении СПО ЧОУ ВО «Международный институт рынка», реализующего образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **1.2. Общая характеристика учебной дисциплины**

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, 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 целостного 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-оздоровительной деятельностью;

спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;

введением 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 студентов на формирование интересов и потребностей в

регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, 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 студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

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

**Теоретическая часть** направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, 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, психо-регулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

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

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения студенты проходят медицинский осмотр. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может

снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного 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 дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации обучающихся в процессе освоения ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

### **1.3. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В учебных планах ППССЗ учебная дисциплина «Физическая культура» находится в составе общеобразовательных учебных дисциплин по выбору, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО социально-экономического профиля профессионального образования.

### **1.4. Результаты освоения учебной дисциплины**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

#### **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;



- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

#### ***метапредметных:***

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

#### ***предметных:***

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает формирование следующих общих компетенций (ОК):

- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 11. Нести ответственность за организацию мероприятий и использование средств, предотвращающих воздействие вредных факторов в процессе труда, за технику безопасности.

**1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**  
максимальной учебной нагрузки обучающегося - 175 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 117 часов;
- самостоятельной работы обучающегося - 58 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>175</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>58</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	



## 2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Теоретическая часть</b>			
<b>Тема 1.1 Введение</b> <b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	Вводное занятие. Техника безопасности. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Основные понятия физической культуры и спорта. Физическая культура в структуре профессионального образования. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры и спорта. Основные понятия физической культуры и спорта. Физическая культура в структуре профессионального образования: ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	2
	Подготовка устного доклада по темам: Роль физической культуры и спорта в современном обществе; основные компоненты физической культуры; физическая культура личности; социальные функции физической культуры.		
<b>Тема 1.2 Основы здорового образа жизни.</b> <b>Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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	3	

	производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	
<b>Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	2	
<b>Тема 1.4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	2	
<b>Тема 1.5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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	2	

	определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2	
<b>Тема 1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
<b>Практическая часть</b>			
<b>Учебно-методические занятия</b>		<b>10</b>	
	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. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	2	
	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	2	
	Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной	2	

	карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).		
	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	2	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>92</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в парке, на стадионе и на уроках физической культуры.	<b>22</b>	
<b>Тема 2.1 Бег на 2000 м. и на 3000 м.</b>	<b>Практическое занятие № 1 – 4</b>	4	
	Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	2
	Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.		
<b>Тема 2.2. Бег на 100 м.</b>	<b>Практическое занятие № 1 – 4</b>	4	
	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	2
	Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.		
<b>Тема 2.3 Челночный бег (3x10 м.)</b>	<b>Практическое занятие № 1 – 4</b>	4	
	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	2
	Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.		
<b>Тема 2.4 Эстафетный бег (4x100м.)</b>	<b>Практическое занятие № 1 – 4</b>	6	
	Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	2
	Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.		
<b>Тема 2.5 Прыжок в длину</b>	<b>Практическое занятие № 1 – 4</b>	4	
	Выполнение ОРУ для прыжков в длину.		2

	Прыжки в длину с разбега и на месте.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	2
	Прыжки в длину с разбега.		
<b>Раздел 3. Аэробика</b>	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.	<b>40</b>	2
<b>Тема 3.1 Базовые шаги</b>	<b>Практическое занятие № 1 – 4</b>	8	2
	Разучивание базовых шагов классической аэробики.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельное закрепление всех разученных элементов аэробики.	2	
<b>Тема 3.2 Классическая аэробика</b>	<b>Практическое занятие № 1 – 4</b>	8	2
	Разучивание: маршевые шаги; приставные шаги; прыжки и подскоки.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	Самостоятельное закрепление всех разученных элементов аэробики.		
<b>Тема 3.3 Стэп-аэробика</b>	<b>Практическое занятие № 1 – 4</b>	8	2
	Классификация упражнений на стэп-платформе, подскоки и скачки.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	Самостоятельное закрепление всех разученных элементов аэробики.		
<b>Тема 3.4 Силовые виды аэробики</b>	<b>Практическое занятие № 1 – 4</b>	8	2
	Интервальная тренировка, бодибары с гантелями.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	Самостоятельное закрепление всех разученных элементов аэробики.		
<b>Тема 3.5 Комбинации</b>	<b>Практическое занятие № 1 – 4</b>	8	2
	Соединение всех разученных элементов аэробики в контрольную комбинацию.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	3
	Составление контрольной (зачетной) комбинации.		

<b>Раздел 4. Стрельба</b>	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие № 1 – 4</b>	6	
	Стрельба из электронного оружия из положения сидя, стоя.		1
<b>Раздел 5. Настольный теннис</b>	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.	<b>24</b>	
<b>Тема 5.1 Игра толчком</b>	<b>Практическое занятие № 1 – 4</b>	4	
	Игра толчком справа по диагонали; игра толчком слева по диагонали.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	2
	Набивание ракеткой до 30 раз; перемещение игрока в стойках.		
<b>Тема 5.2 Выполнение подачи</b>	<b>Практическое занятие № 1 – 4</b>	6	
	Выполнение подачи справа толчком в левую половину стола (из 10 попыток); Выполнение подачи слева толчком в левую половину стола (из 10 попыток); Выполнение подачи подрезкой справа в левую половину стола; Выполнение подачи подрезкой слева в правую половину стола.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	2
	Набивание ракеткой до 50 раз; перемещение игрока в стойках.		
<b>Тема 5.3 Игра накатом</b>	<b>Практическое занятие № 1 – 4</b>	4	2
	Игра накатом справа по диагонали; игра накатом слева по диагонали.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	2
	Набивание ракеткой до 70 раз; перемещение игрока в стойках.		
<b>Тема 5.4 Игра подрезкой</b>	<b>Практическое занятие № 1 – 4</b>	6	
	Игра подрезкой справа по диагонали; игра подрезкой слева по диагонали; сочетание подрезки справа и слева в правый угол стола; сочетание подрезки справа и слева в левый угол стола.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	2
	Набивание ракеткой до 70 раз; перемещение игрока в стойках.		
<b>Тема 5.5 Двусторонняя игра</b>	<b>Практическое занятие № 1 – 4</b>	4	
	Двусторонняя игра на счет по всем принятым правилам.		2

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов.		
<b>Всего часов</b>		<b>175</b>	
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>58</b>	



### 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Теоретическая часть</b>		
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	устный опрос по теоретическому разделу
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены	устный опрос по теоретическому разделу реферат
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	устный опрос по теоретическому разделу
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности	устный опрос по теоретическому разделу сообщение
4. Физическая культура в профессиональной деятельности	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	устный опрос по теоретическому разделу

специалиста	Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования	
<b>Практическая часть</b>		
Учебно-методические занятия	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</p> <p>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>	защита рефератов тестирование
Учебно-тренировочные занятия	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>	оценивание практических умений по выполнению физических упражнений сдача контрольных нормативов

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

**Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивных залах, в тренажерных залах и на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- спортивная площадка стадиона;
- спортивный зал №1 (в том числе тренажерный зал);
- аудитория №232, предназначенная для занятий настольным теннисом.

<b>Наименование материальных ценностей</b>	<b>Количество</b>
<i>Мяч волейбольный</i>	4
<i>Сетка волейбольная</i>	1
<i>Мяч футбольный</i>	3
<i>Стол теннисный</i>	3
<i>Сетка теннисная</i>	3
<i>Мяч теннисный</i>	50
<i>Тренажеры</i>	7
<i>Стэпы</i>	27
<i>Коврики</i>	33
<i>Шары гимнастические</i>	19
<i>Гири и гантели</i>	30
<i>Музыкальный центр</i>	2
<i>Тир (электронный)</i>	1

## 5. ЛИТЕРАТУРА

### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

### **Дополнительные источники:**

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.

2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

3. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

4. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

5. Сайганова Е.Г., Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

6. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

7. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

8. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

9. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

10. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

11. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

12. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

13. 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. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

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

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

## 6.ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Тема занятия	Количество часов	Код формируемых компетенций
1	Защита рефератов	Тема 1.1	2	ОК 2,11
2	Беседа	Тема 1.2	2	ОК 2,11
3	Тестирование	Тема 1.3	2	ОК 2,11
4	Анкетирование	Тема 1.4	2	ОК 2,11
5	Защита рефератов	Тема 1.5	2	ОК 2,11
6	Тестирование	Тема 1.6	2	ОК 2,11
7	Сдача контрольных нормативов	Тема 2.1	2	ОК 2,11
8	Сдача контрольных нормативов	Тема 2.2	2	ОК 2,11
9	Сдача контрольных нормативов	Тема 2.3	2	ОК 2,11
10	Урок-соревнование	Тема 2.4	2	ОК 2,11
11	Сдача контрольных нормативов	Тема 2.5	2	ОК 2,11
12	Интегрированный урок	Тема 3.1	2	ОК 2,11
13	Работа малыми группами	Тема 3.2	2	ОК 2,11
14	Работа малыми группами	Раздел 4	2	ОК 2,11
15	Спортивные игры	Раздел 5	2	ОК 2,11
	<b>Итого</b>		<b>30</b>	