ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Адрес: РД. г. Махачкала ул. Аскерханова 13 «А» /; Тел: 8-(988)-784-51-56;
Сайт: www.gpk-college.ru /; E-mail: gpk-college@mail.ru

«УТВЕРЖДАЮ»
Заместитель директора
по учебно-методической работе
_____З.Р. Гамзаева
«_26_» _мая_ 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД 06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 43.02.10 Туризм

Квалификация выпускника: **специалист по туризму**

ПОЧУ "ГПК"
OID.1.2.643.100.4=0562062661,
СНИЛС=07046606954,
ОГРН=1060562004788,
ИНН=056119699445,
E=gpk-bukhgalter@mail.ru, C=RU, S=05
Республика Дагестан, L=ГОРОД
МАХАЧКАЛА, STREET="АМЕТ-ХАНА
СУЛТАНА ПР-КТ,10 КМ..,", O="ПОЧУ ""
ГПК""", CN="ПОЧУ ""ГПК""",
T=ДИРЕКТОР, G=АЛАУТДИН
САДИТДИНОВИЧ, SN=АСКЕРОВ
я подтверждаю этот документ своей
удостоверяющей подписью
место вашего подписания
2023-12-28 13:09:23

Махачкала 2021

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД 06. Физическая культура по специальности 43.02.10 Туризм разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура, рекомендованной ФГАУ «Федеральный институт развития образования» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г.)

Организация-разработчик: Профессиональное образовательное частное учреждение «Гуманитарно-педагогический колледж».

Разработчик: Гамзаева З.Р., преподаватель ПОЧУ «Гуманитарно-педагогический колледж».

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметно-цикловой комиссии социально-экономических и прикладных дисциплин.

Протокол № 9 от «20» мая 2022г.

Председатель ПЦК _____ Магомедова К.М.

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД. 06 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **43.02.10 Туризм**

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина ОУД. 06 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание рабочей программы учебной дисциплины ОУД. 06 Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

• Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

• развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

• формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

• овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

• овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

• освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

• приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура обеспечивает достижение 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).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	*Объем часов*
Максимальная учебная нагрузка (всего)	*171*
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	*117*
в том числе:	
практические занятия	*117*
Самостоятельная работа	*54*
Итоговая аттестация в форме *дифференцированного зачета*	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Уровень усвоения
1	2		3	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	**Содержание учебного материала.** Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)		***1***	
Тема 1. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**		***20***	
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. История развития легкой атлетики. Комплекс общеразвивающих упражнений.		*1*	
	2. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Тестирование скоростно-силовых качеств.		*1*	
	3. Совершенствование техники спринтерского бега.		*1*	
	4. Совершенствование техники низкого старта. Финиширование		*1*	
	5. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Челночный бег.		*1*	
	6. Совершенствование техники метания мяча в цель.		*1*	
	7. Обучение техники метания гранаты		*1*	
	8. Кроссовая подготовка.		*1*	
	9. Совершенствование прыжка в длину с разбега		*1*	
	10. Развитие скоростных способностей (бег с ускорениями, старты из различных исходных положений)		*1*	
	11. Учебный норматив бег 100м		*1*	
	12. Совершенствование метания гранаты		*1*	
	13. Кроссовая подготовка		*1*	
	14. Учебный норматив прыжок в длину с разбега		*1*	
	15. Развитие выносливости (равномерный бег, круговая тренировка)		*1*	
	16. Учебный норматив кросс 500м девушки 1000м юноши		*1*	
	17. Развитие скоростно- силовых способностей (подскоки, приседания с отягощениями)		*1*	

	18. Учебный норматив метание гранаты	*1*	
	19. Развитие координационных способностей (челночный бег, преодоление препятствий)	*1*	
	20. Учебный норматив кросс 1000м девушки 2000м юноши.	*1*	
	Самостоятельная работа 1. Продемонстрировать знания по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. 2. Перечислить и описать виды упражнений, входящих в раздел «Лёгкая атлетика» 3. Разучить комплекс упражнений на развитие скоростных качеств. 4. Разучить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. 5. Разучить комплекс упражнений на развитие выносливости. 6. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий, участия в спортивно-массовых мероприятиях по лёгкой атлетике	*12*	
Тема 2. Гимнастика	**Содержание учебного материала**	***9***	
	1.Разновидности ходьбы и бега. Разучить исходные положения при выполнении ОРУ. Разучить классификацию ОРУ. Упражнения в парах. Упражнения с набивными мячами. Игры и эстафеты с гимнастическим инвентарём.	*1*	
	2.Строевые упражнения. ОРУ на месте. Выполнение группировок, кувырков, стоек, связок. Упражнения на развитие гибкости.	*1*	
	3.Строевые упражнения. ОРУ в движении. Выполнение группировок, кувырков, стоек, связок. Упражнения на развитие гибкости. Составление комбинации из акробатических упражнений.	*1*	
	4.Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение группировок, кувырков, стоек, связок. Упражнения на развитие координационных способностей. Выполнение комбинации из акробатических упражнений с учётом качества выполнения.	*1*	
	5.Строевые упражнения и перестроения ОРУ с набивными мячами.	*1*	
	6.Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств Подводящие упражнения Опорные прыжки через козла, через коня.	*1*	
	7.Тестовые задания для проверки уровня развития знаний и умений по теме «Гимнастика» Строевые упражнения и перестроения ОРУ с набивными мячами Выполнение опорного прыжка через козла, через коня.	*1*	
	8.Строевые упражнения и перестроения. Комплекс упражнений атлетической гимнастики. Упражнения на тренажёрах. Развитие силовых способностей.	*1*	
	9.Строевые упражнения. Упражнения в перестроениях ОРУ с отягощениями. Работа на тренажёрах. Эстафеты с гимнастическим инвентарём.	*1*	

	Самостоятельная работа 1. Продемонстрировать знания по технике безопасности при занятиях гимнастикой 2. Составить комплекс утренней гимнастики. 3. Повторить комбинацию из акробатических упражнений. 4. Повторить комплекс упражнений развитие гибкости. 5. Повторить комплекс упражнений на развитие координации. 6. Повторить комплекс на развитие силовых способностей. 7. Составить комплекс упражнений на развитие силовых способностей, коррекции осанки, комбинации из акробатических упражнений (по выбору) 8. Продемонстрировать умения использовать приёмы самомассажа и точечного массажа. 9. Совершенствование физических качеств, в процессе дополнительных и индивидуальных занятий.	*13*	
Тема 3. Мини футбол	**Содержание учебного материала**	***20***	
	1. Техника безопасности при игре в мини футбол. Правила игры. Комплекс общеразвивающих упражнений.	*1*	
	2. Обмен веществ и превращение энергии в клетках. Тестирование ловкости.	*1*	
	3. Развитие координации: Индивидуальная работа с мячом. Чеканка мяча.	*1*	
	4. Совершенствование техники ведения мяча.	*1*	
	5. Совершенствование передач мяча. Передачи на месте и в движении.	*1*	
	6. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой в движении, прыжковые упражнения на одной и двух ногах	*1*	
	7. Совершенствование ударов по воротам. Игра вратаря	*1*	
	8. Развитие выносливости: двусторонняя игра.	*1*	
	9. Совершенствование игровых действий.	*1*	
	10. Бег с ускорениями, эстафеты	*1*	
	11. Совершенствование игровых действий. Учебная игра	*1*	
	12. Учебный норматив чеканка мяча	*1*	
	13. Совершенствование ударов по воротам. Игра вратаря. Учебная игра	*1*	
	14. Учебный норматив удары по воротам	*1*	
	15. Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра	*1*	
	16. Учебный норматив змейка	*1*	
	17. Совершенствование передач мяча. Учебная игра	*1*	
	18. Учебный норматив навес в заданную зону	*1*	
	19. Соревнования внутри группы	*1*	

	20. Сдача контрольных нормативов. Дифференцированный зачет.	*1*	
Тема 4. Баскетбол	**Содержание учебного материала**	**21**	
	1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол». Комплекс общеразвивающих упражнений.	*1*	
	2. Строение и рост костей. Генетика, потенциальный рост ребенка. Тестирование меткости.	*1*	
	3. Совершенствование техники передвижений без мяча: стойки, остановки, повороты	*1*	
	4. Совершенствование бросков в кольцо: из под кольца, с двух шагов, штрафной	*1*	
	5. Развитие координационных способностей: метание набивного мяча из различных положений в цель	*1*	
	6. Совершенствование техники ведения мяча: ведение с ускорениями, со сниженным отскоком	*1*	
	7. Развитие координационных способностей: индивидуальная работа с мячом, жонглирование	*1*	
	8. Совершенствование передач мяча в паре: верхняя передача, передача отскоком	*1*	
	9. Развитие скоростных способностей: ведение мяча в разных стойках с максимальной частотой	*1*	
	10. Учебная игра	*1*	
	11. Совершенствование индивидуальных действий в нападении	*1*	
	12. Развитие скоростных способностей: эстафеты с ведением мяча.	*1*	
	13. Совершенствование индивидуальных действий в защите (вырывание, выбивание, перехват, накрывание.)	*1*	
	14. Совершенствование передач мяча от груди, от плеча, сверху и снизу	*1*	
	15. Совершенствование тактики игры: групповые действия (2-3 человека) в защите и нападении	*1*	
	16. Учебный норматив: передачи мяча от стены	*1*	
	17. Совершенствование бросков в кольцо: штрафной, дистанционный, из под кольца	*1*	
	18. Учебный норматив: штрафной бросок	*1*	
	19. Совершенствование тактики игры: Командные действия в защите и нападении.	*1*	
	20. Учебный норматив: ведение мяча с изменением направления (змейка)	*1*	
	21. Соревнования внутри группы	*1*	
Тема 5. Волейбол	**Содержание учебного материала**	**20**	
	1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры в волейбол. Комплекс общеразвивающих упражнений.	*1*	

	2. Гигиенические требования к одежде при занятиях физической культурой и спортом. Тестирование ловкости.	*1*	
	3. Развитие координационных способностей: индивидуальная работа с мячом	*1*	
	4. Совершенствование техники передач сверху и снизу: в парах и у стены.	*1*	
	5. Совершенствование техники подач мяча верхней прямой и нижней из-за лицевой линии	*1*	
	6. Учебная игра	*1*	
	7. Развитие скоростных-силовых способностей: прыжковые упражнения с использованием скакалки и скамьи.	*1*	
	8. Совершенствование техники нападающего удара.	*1*	
	9. Развитие выносливости: круговая тренировка с элементами волейбола	*1*	
	10. Совершенствование техники подачи и игры в защите	*1*	
	11. Развитие скоростных способностей: эстафеты с волейбольными мячами	*1*	
	12. Учебная игра	*1*	
	13. Развитие силовых способностей: упражнения с набивными мячами.	*1*	
	14. Совершенствование техники игры связующего игрока	*1*	
	15. Учебный норматив: верхняя передача мяча над собой	*1*	
	16. Учебная игра	*1*	
	17. Учебный норматив: передачи мяча в стену.	*1*	
	18.Совершенствование техники подач мяча верхней прямой и нижней из-за лицевой линии	*1*	
	19. Учебный норматив: подача мяча.	*1*	
	20. Соревнования внутри группы	*1*	
Тема 6. Общая физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	***14***	
	1.Разновидности ходьбы и бега. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения. ОРУ. Упражнения на развитие скоростных способностей. Игры по выбору обучающихся.	*1*	
	2.Разновидности ходьбы и бега. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения. ОРУ. Упражнения на развитие силовых способностей без отягощений и с отягощениями. Игры по выбору обучающихся.	*1*	
	3.Разновидности ходьбы и бега. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения. ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Игры по выбору обучающихся.	*1*	
	4.Разновидности ходьбы и бега. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения. ОРУ. Круговая тренировка. Игры по выбору обучающихся.	*1*	
	5.Разновидности ходьбы и бега. Специально-беговые и специально-прыжковые	*1*	

	упражнения. ОРУ. Упражнения на развитие координационных способностей. Игры по выбору обучающихся.		
	6.Разновидности ходьбы и бега. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения. ОРУ. Круговая тренировка. Упражнения на тренажёрах. Игры по выбору обучающихся.	*1*	
	7.Разновидности ходьбы и бега. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения. ОРУ. Упражнения на развитие физических качеств различной направленности. Спортивные и подвижные игры.	*1*	
	8.Разновидности ходьбы и бега. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения. ОРУ. Эстафеты с предметами и без предметов. Спортивные игры по выбору обучающихся.	*1*	
	9. Упражнения скоростно-силовой направленности. Спортивные и подвижные игры.	*1*	
	10. Упражнения координационной направленности. Спортивные и подвижные игры.	*1*	
	11. Упражнения силовой направленности Спортивные и подвижные игры.	*1*	
	12. Комплексы упражнений на развитие физических качеств Спортивные и подвижные игры	*1*	
	13. Комплексы упражнений различной направленности Эстафеты Спортивные и подвижные игры	*1*	
	14. ОРУ, специально-беговые и специально-прыжковые упражнения Упражнения с предметами и без предметов Учебно-тренировочные игры по выбору	*1*	
	Самостоятельная работа 1. Разучить комплекс упражнений на развитие скоростных способностей. 2. Разучить комплекс упражнений на развитие силовых способностей. 3. Разучить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. 4. Разучить комплекс упражнений на развитие координационных способностей. 5.Совершенствование физических качеств, в процессе самостоятельных занятий. 6. Составить карту-схему круговой тренировки для развития физических качеств: силовые, скоростно-силовые, координационные 7. Участие в спортивно-массовых мероприятиях	*14*	
Тема 7. Сущность и содержание профессионально-значимых физических	**Содержание учебного материала**	**7**	
	1.Комплексы упражнений на развитие координации Комплексы упражнений на развитие силовых качеств Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся	*1*	
	2.Специально-беговые упражнения Специально-прыжковые упражнения Упражнения на	*1*	

качеств в достижении профессиональных результатов	развитие профессионально значимых физических качеств Приёмы и способы оказания доврачебной помощи при травмах Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся		
	3.Комплексы производственной гимнастики Упражнения на формирование навыков правильной осанки Упражнения адаптивной гимнастики при нарушении осанки Спортивные и подвижные игры.	*1*	
	4. Комплексы упражнений различной направленности Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.	*1*	
	5.Приёмы самомассажа и точечного массажа. Упражнения на коррекцию телосложения.	*1*	
	6.Приёмы аутотренинга. Приёмы саморегуляции. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.	*1*	
	7.Упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Игры по выбору обучающихся.	*1*	
	Самостоятельная работа 1. Продемонстрировать знания и умения по оказанию доврачебной помощи при травмах 2. Продемонстрировать приёмы самомассажа и точечного массажа 3. Продемонстрировать упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем 4. Продемонстрировать комплекс упражнений производственной гимнастики. 5. Участие в спортивно-массовых мероприятиях. 6. Занятия в секциях по выбору обучающегося.	*12*	
Тема 8. Сущность и содержание ППФП в достижении профессиональных результатов	**Содержание учебного материала**	***3***	
	1.Комплекс производственной гимнастики. Приёмы массажа и самомассажа. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся	*1*	
	2.Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Упражнения на коррекцию нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.	*1*	
	3.Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.	*1*	
Тема 9. Контроль уровня развития профессионально значимых физических качеств за весь курс обучения.	Сдача контрольных нормативов. Дифференцированный зачет.	***2***	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

В соответствии с требованиями ФГОС СПО колледж располагает следующим помещением: спортивный зал

Оснащение:

Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое напольное, брусья регулируемые складные, канат для лазанья, скамейка гимнастическая жесткая, мячи надувные, штанга прямая, скамья под штангу, гантели, теннисные столы, мячи малые теннисные, скакалки гимнастические, трамплин, козел гимнастический, маты гимнастические, обручи гимнастические, рулетка измерительная, номера нагрудные, комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, жилетки игровые с номерами, стойки волейбольные универсальные, сетка волейбольная, мячи волейбольные, мячи футбольные.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2014.

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А.. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2018
2. Кислицын Ю.Л., Решетников Н.В., Погадаев Г.И. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2018.

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской
2. Федерации).
3. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)
4. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)
5. www.goup32441.narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

	для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
Практическая часть	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. 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. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
Учебно-тренировочные занятия	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4´ 100 м, 4 ´400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов

3. Гимнастика	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
4. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
Виды спорта по выбору	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений
1. Ритмическая гимнастика	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий
2.Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля
4. Дыхательная гимнастика	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной

	аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях
5. Спортивная аэробика	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности