|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Комитет образования и науки Курской области**областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение«Железногорский горно-металлургический колледж» |  |  |  |
|  |  |  |
|  | УТВЕРЖДЕНАприказом ОБПОУ «ЖГМК» от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_  (подпись) \_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н.Шебанов  |  |
| **рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОй дисциплины** |  |   |
| *оп.05 Б ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА* 08.01.26 Мастер по ремонту обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства. |  |  |
|   |  |  |

2020

РАССМОТРЕНО

на заседании комиссии
 ог и сд

Протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Председатель комиссии

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А. Сорокина

 (подпись)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (дата)

СОГЛАСОВАНО

Председатель ЦК
по профессии 08.01.26

\_\_\_\_\_С.П.Отбеткина (подпись)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (дата)

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по программе ППКРС по профессии 08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства (приказ №1578, от 23 декабря 2016г)

**Разработчик:**

Кузина М.В– преподаватель ОБПОУ «ЖГМК»

*©*Кузина М.В

*©* ОБПОУ «ЖГМК

**СОДЕРЖАНИЕ**

 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 8

 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 20

 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 23

**1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1.1. Общая характеристика учебной дисциплины**

Рабочая программаучебной дисциплины «Физическая культура»является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии **08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства.** Разработана на основе требований соответствующих федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего образования и среднего профессионального образования и ФГОС СПО с учетом получаемой профессии.(утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 октября 2013г.)Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

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.

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

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС:**

 **Предмет «Физическая культура»** является учебным предметом обязательной предметной области «физической культуры, экологии и основ безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и входит в состав общих общеобразовательных учебных предметов.

**1.3. Результаты освоения учебной дисциплины:**

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

* ***личностных*:**
	+ готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
	+ сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
	+ потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
	+ приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
	+ формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе це-ленаправленной 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 меж предметные 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
		- 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
		- физических качеств;
	+ владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
	+ владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов, Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО.

**1.4.** В результате освоения учебной дисциплины **Физическая** культура в соответствии с требованиями к освоению ППКРС профессии **08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства.** с учетом требований ФГОС СОО, создаются условия для формирования **общих компетенций**, включающих в себя способность:

ОК.2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК.3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК.4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК.5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК.6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.

ОК.7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК.8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня.

**1.5. Количество часов на освоение программы:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 198 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 198 часа;

самостоятельной работы обучающегося 99 часа.

**2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 198 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 198 |
| Практическая работа обучающегося | 190 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 99 |
| *Промежуточная аттестация проводится в виде зачета в 1,2,3 семестрах, в виде дифференцированного зачета в 4 семестре.* |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения общих компетенций** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1.** |  |  |  |
| **Введение.** | Современное состояние физической культуры и спорта |  |  |
| Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. |  Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебного предмета «Физическая культура».. | 8 | ОК 1,2,3. |
|  **Тема 1.1.**1.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | Содержание учебного материала |  | 1 |
| 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. |
|  2.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 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. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. |  |  |
| 3.Самоконтроль. Его основные методы, показатели и критерии оценки. | Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. |  |  |
| Практические занятия1.Выполнение комплексов дыхательных упражнений2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанкив грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. | 30 |  ОК 1-8 |
| Самостоятельная работа обучающихся1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений | 10 |  |
| **Раздел 2.** |  |  |  |
| **Тема 2.1.**Общая физическаяподготовка. | Содержание учебного материала |  |  |
| **Теоретические сведения**. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.**Двигательные действия.** Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.Подвижные игры. |
|  | Практические занятия.1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.2. Подвижные игры различной интенсивности. | 20 | ОК 1-8 |
|  | Самостоятельная работа обучающихся.1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. | 20 | ОК 1-8 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема 2.2.**Лёгкая атлетика**.** | Содержание учебного материала |  |  |
| Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину |
|  | Практические занятия по лёгкой атлетике.1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:-воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.-воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.-воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. | 40 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий | 16 | ОК 1-8 |
| **Тема 2.3.**Спортивные игры**.**  | Содержание учебного материала |  |  |
| **Баскетбол**Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча**:** двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Инди-видуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.**Волейбол.**Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.**Футбол.**Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.**Бадминтон,настольный теннис.**Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические , передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.Настольный теннис**.**Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы:подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Практические занятия1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.5. После изучение техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.  | 35 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся.1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. | 16 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема 2.4**.Аэробика **(**девушки**)** | Содержание учебного материала |  |  |
| Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками Техника выполнения движений в степаэробике: общая характеристика степаэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степаэробики.Техника выполнения движений в фитболаэробике: общая характеристика фитболаэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий |  |  |
| Практические занятия.1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:-воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики.-воспитание координации движений в процессе занятий.4. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.5. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики. | 26 | ОК 1-8 |
| Самостоятельная работа обучающихся1. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов. | 4 | ОК 1-8 |
| **Тема 2.4.**Атлетическая гимнастика **(**юноши**)** *(одна из двух тем)* | Содержание учебного материала |  |  |
| Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний |
| Практические занятия1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:-воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;- воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики. | 24 | ОК 1-8 |
| Самостоятельная работа обучающихся1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. | 16 | ОК 1-8 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 3.Тема 3.1.Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста** | Содержание учебного материала |  |  |
| 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.Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. |
| Практические занятия.1.Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.2*.* Формирование профессионально значимых физических качеств.3*.* Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. | 23 | ОК 1-8 |
| Самостоятельная работа обучающихся.1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время | 17 | ОК 1-8 |
|  | ***Промежуточная аттестация в виде зачета в 1,2,3 семестрах, в виде дифференцированного зачета в 4 семестре.*** |  8 |  |
| **Всего:** | **Максимальная нагрузка** | 198 |  |
|  | **Аудиторная нагрузка** | 190 |  |
|  | **Самостоятельная работа** | **99** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального

спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинками.

***Спортивное оборудование:***

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны, стол теннисный, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, скакалки, гимнастические коврики, степ-платформы, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовки.

***Технические средства обучения:***

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений.

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

**3.2. Информационное обеспечение обучения.**

**Перечень учебных изданий, дополнительной литературы,интернет ресурсы.**

**Основные источники:**

1. Аршинник, С. П. Элементы кросса на уроках [Текст]/ С. П. Аршинник, В. И. Тхорев // Физическая культура в школе. – 2015. – № 1. – С. 23–26.
2. Глинская, Е. Г. Совершенствование приёмов волейбола [Текст]/ Е. Г. Глинская // Физическая культура в школе. – 2014. – № 5. – С. 33-36.
3. Лагутин, А. Б. Командные соревнования по физической подготовке [Текст]/ А. Б. Лагутин // Физическая культура в школе. – 2014. – № 7. – С. 48-51.
4. Левинтов, И. Я. Обучая баскетбольному дриблингу [Текст]/ И. Я. Левинтов // Физическая культура в школе. – 2014. – № 2. – С. 25-26.
5. Лепёшкин, В. А. Оптимизация обучения волейболу [Текст]/ В. А. Лепёшкин // Физическая культура в школе. – 2014. – № 2. – С. 17-24.

6*. Решетников Н.В.* Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2013.

7. *Бишаева А. А*. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2015.

 **Дополнительные источники:**

1. Горшков, В. М. Подводящие игры при обучении баскетболу [Текст]/ В. М. Горшков // Физическая культура в школе. – 2014 – № 7. – С. 61-67.
2. Байков, В. П. Главное упражнение жизни – бег [Текст]/ В. П. Байков // Физическая культура в школе. – 2014. – № 5. – С. 25-27.

**4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| Умения: |  |  |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий90 ÷ 100 % правильных ответов –5 (отлично)80 ÷ 89 % правильных ответов –4 (хорошо)70 ÷ 79% правильных ответов –3 (удовлетворительно)менее 70% правильных ответов –2 (не удовлетворительно) | Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов. |
| Знания: |  |  |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. | Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий90 ÷ 100 % правильных ответов –5 (отлично)80 ÷ 89 % правильных ответов –4 (хорошо)70 ÷ 79% правильных ответов –3(удовлетворительно)менее 70% правильных ответов –2 (не удовлетворительно) | Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование |

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражне-ние (тест)** | **Воз-раст, лет** | **Оценка** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Скоростные | Бег30 м, с | 1617 | 4,4 и выше4,3 | 5,1-4,85,0-4, | 5,2 иНиже5,2 | 4,8 иВыше4,8 | 5,9-5,35,9-5,3 | 6,1Ниже6,1 |
| **2** | Координационные | Челноч-ный бег3х10 м, с | 1617 | 7,3 ивыше7,2 | 8,0-7,77,9-7,5 | 8,2 иниже8,1 | 8,4 ивыше8,4 | 9,3-8,79,3-8,7 | 9,7ниже9,6 |
| **3** | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 1617 | 230 ивыше240 | 195-210205-220 | 180 и ниже190 | 210 и выше210 | 170-190170-190 | 160Ниже160 |
| **4** | Выносливость | 6-минут-ный бег, м | 1617 | 1500 и выше1500 | 1300-14001300-1400 | 1100 и ниже1100 | 1300 и выше1300 | 1050-12001050-1200 | 900 и ниже900 |
| **5** | Гибкость | Наклон вперед из положе-ния стоя, см | 1617 | 15 и выше15 | 9-129-12 | 5 и ниже5 | 20 и выше20 | 12-1412-14 | 7 и ниже7 |
| **6** | Силовые | Подтяги-вания: на высокой перекла-дине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекла-дине из виса лежа, кол-во (девушки) | 1617 | 11 и выше12 | 8-98-9 | 4 и ниже4 | 18 и выше18 | 13-1513-15 | 6 и ниже6 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка** |
| **5** | **4** | **3** |
| 1.Бег 3000 м (мин, с). | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 2.Плавание 50 м (мин, с) | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 3.Присидание на одной ноге с опорой о стену (количество раз каждой ноге). | 10 | 8 | 5 |
| 4.Прыжок в длину с места (см). | 230 | 210 | 190 |
| 5.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 6.Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз). | 13 | 11 | 8 |
| 7.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз). | 12 | 9 | 7 |
| 8.Координационный тест – челночный бег 3х10 м (с). | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 9.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз). | 7 | 5 | 3 |
| 10.Гимнастический комплекс упражнений:-утренней гимнастики;-производственной гимнастики;(из 10 баллов) | До 9 | До 8 | До 7,5 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** |
| **5** | **4** | **3** |
| 1.Бег 2000 м (мин, с). | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 2.Плавание 50 м (мин, с). | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 3.Прыжки в длину с места (см). | 190 | 175 | 160 |
| 4.Присидание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге). | 8 | 6 | 4 |
| 5.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз). | 20 | 10 | 5 |
| 6.Координационный тест – челночный бег 3х10м (с). | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м). | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 8.Гимнастический комплекс упражнений:-утренней гимнастики;-производственной гимнастики;-релаксационной гимнастики(из 10 баллов). | До 9 | До 8 | До 7,5 |

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА**

1. Легкая атлетика:

- кроссовая подготовка – 2000-3000 м. – без учета времени;

1. Волейбол:

- игра в парах через сетку – с учетом времени;

-подача мяча – произвольная форма;

- 2-х сторонняя командная игра;

1. Баскетбол:

- техника ведения мяча – произвольная форма;

- броски мяча в корзину – штрафные, 3-х очковые, боковые, из- под кольца