

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
«Кооперативный техникум Тамбовского облпотребсоюза»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

2021 г.

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии математических и общих естественно-научных дисциплин и физической культуры
Протокол № 1 от « 17 » июня 2021 г.
Председатель цикловой комиссии
Зайцева Л.А.

Зам.директора
по учебно-воспитательной работе
Алдашкина И.В.
« 17 » июня 2021 г

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии математических и общих естественно-научных дисциплин и физической культуры
Протокол № 1 от « 31 августа » 2022 г.
Председатель цикловой комиссии
Зайцева Л.А.

Зам.директора
по учебно-воспитательной работе
Алдашкина И.В.
« 31 августа » 2022 г

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии математических и общих естественно-научных дисциплин и физической культуры
Протокол № от « » 20 г.
Председатель цикловой комиссии
Зайцева Л.А.

Зам.директора
по учебно-воспитательной работе
Алдашкина И.В.
« » 20 г

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии математических и общих естественно-научных дисциплин и физической культуры
Протокол № от « » 20 г.
Председатель цикловой комиссии
Зайцева Л.А.

Зам.директора
по учебно-воспитательной работе
Алдашкина И.В.
« » 20 г

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии математических и общих естественно-научных дисциплин и физической культуры
Протокол № от « » 20 г.
Председатель цикловой комиссии
Зайцева Л.А.

Зам.директора
по учебно-воспитательной работе
Алдашкина И.В.
« » 20 г

Преподаватель: Пузиков Владимир Владимирович Пузиков

Рецензенты:

Рыбакова И.Н. - преподаватель физической культуры АНПОО «Тамбовский колледж социокультурных технологий»

Шаповалова Л.В. – преподаватель БЖД АНПОО «Кооперативный техникум Тамбовского облпотребсоюза»

Рабочая программа учебной дисциплины Обществознание разработана на основе рекомендаций Минобрнауки России от 17.03.2015 №06-259 по Примерной структуре и содержанию общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) с учётом требований ФГОС и профиля профессионального образования

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине Физическая культура
преподавателя АНПОО «Кооперативный техникум
Тамбовского облпотребсоюза»
Пузикова Владимира Владимировича

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе рекомендаций Минобрнауки России от 17.03.2015 №06-259 по Примерной структуре и содержанию общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) с учётом требований ФГОС и профиля профессионального образования.

Рабочая программа данной учебной дисциплины составлена для студентов 1 курса специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело и охватывает изучение вопросов по физической культуре для подготовки специалистов среднего профессионального образования, отражающих формирование здорового образа жизни, основы физического и спортивного самосовершенствования.

Программа решает задачи студентов на протяжении всего периода обучения, формируя целостное представление о физической культуре, её возможностях в повышении работоспособности, а главное воспитание личности и творческой деятельности. При этом учитываются как местные, так и региональные особенности требований к минимуму Федерального государственного стандарта.

В рабочей программе достаточно глубоко представлены темы для знаний гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом средней общеобразовательной и высшей школы. Рекомендованными видами физических упражнений для включения в программу по физической культуре являются виды легкой атлетики, бег на лыжах, спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки.

Особое внимание уделяется развитию у студентов трудолюбия, ответственности, самостоятельности и творческой активности.

Продумана система практических заданий, формы и методы самостоятельной работы, указана учебная литература.

В целом, рабочая программа, разработанная преподавателем Пузиковым В.В., соответствует курсу изучаемой дисциплины, возможны различные варианты оценивания студентов, с учетом индивидуальных особенностей, с соблюдением правил безопасности занятий и может быть использована в практической работе.

Рецензент:

Преподаватель БЖД

АНПОО «Кооперативный техникум

Тамбовского облпотребсоюза»


Шаповалова Л.В.

Содержание

Паспорт рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»

Структура и содержание учебной дисциплины

Тематический план

Содержание учебной дисциплины.

Характеристика основных видов учебной деятельности студентов

Условия реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура»

Информационное обеспечение реализации программы

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: «Физическая культура» - базовая дисциплина общеобразовательной подготовки обязательной части образовательной программы.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины: Освоение содержания учебной дисциплины «физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; - готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; (Подпункт в редакции, введенной в действие с 7 августа 2017 года приказом Минобрнауки России от 29 июня 2017 года N 613. - навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социальноэкономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

метапредметных:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; (Подпункт в редакции, введенной в действие с 23 февраля 2015 года приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 года N 1645. - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований

эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов; - умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); (Подпункт в редакции, введенной в действие с 23 февраля 2015 года приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 года N 1645.

- 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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	117
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	113
Самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование разделов и тем	Учебная нагрузка обучающихся (час)				
	Максимальная	Самостоятельная учебная работа	Всего занятий	Обязательная аудиторная	
				В т.ч.	
			Занятий в группах (лекций, семинаров, уроков)	Занятий в подгруппах (лаб. и практических занятий)	
1	2	3	4	5	6
Теоретическая часть				4	
Введение .				2	
Основы здорового образа жизни.					
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями				2	
Практическая часть					113
Учебно-тренировочные занятия					
1 .Легкая атлетика. Кроссовая подготовка					22
2.Спортивные игры. (Волейбол)					20
Зачёт					2
3. Спортивные игры. (Баскетбол)					18
4. Лыжная подготовка					20
5. Гимнастика					10
6. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах					10
7. Плавание					9
Дифференцированный зачёт					2
Всего	117		117	4	113

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел I.

Тема 1.1 Введение.

Основы здорового образа жизни.

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.

Тема 1.2 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.

Практическая часть

Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

1. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 ´ 100 м, 4 ´ 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), 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.

№3. Стартовый разгон

№4. Обучение техники бега на средние дистанции, прыжка в высоту способом «перешагивание, метание гранаты.

№5. Совершенствование техники бега на средние дистанции, прыжка в высоту способом «перешагивание», метание гранаты.

№6. Обучение техники бега на короткие дистанции, прыжка в длину способом «согнув ноги», метание гранаты.

№7. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, прыжка в длину способом «согнув ноги», метание гранаты.

№8. Обучение техники эстафетного бега, прыжка в высоту способом «перекидной», метание гранаты.

№9. Совершенствование техники эстафетного бега, эстафета 4x100м., прыжка в высоту способом «перекидной».

№10. Обучение техники бега на длинные дистанции, прыжка в длину способом «прогнувшись», метание гранаты.

№11. Совершенствование техники прыжка способом «прогнувшись», метание гранаты, равномерный бег на дистанции 2000м. (девушки) и 3000м. (юноши).

№12. Совершенствование техники метания гранаты, бег в среднем темпе: девушки 1500м., юноши 2000м.

№13. Совершенствование техники бега на длинные дистанции, прыжка в высоту способом «перешагивание», эстафета 4x400м.

2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

ВОЛЕЙБОЛ.

№14. Обучение перемещениям, техники приема и передачи мяча сверху и снизу, нижней прямой подачи.

№15. Совершенствование перемещений, техники приема и передачи мяча сверху и снизу. Обучение нижней боковой подачи.

№16. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу, техники нижней прямой и боковой подачи. Правила игры. Учебная игра.

№17. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу, техники подач на точность. Учебная игра.

№18. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу, техники подач мяча. Обучение приема мяча с подачи. Учебная игра.

№19. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу, техники подач мяча, приема мяча с подачи. Учебная игра.

№20. Совершенствование техники приема и передачи мяча, техники подач мяча, приема мяча с последующей передачей игроку в зону №3. Учебная игра.

№21. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу, техники подачи мяча, приема мяча с последующей передачей игроку в зону №2, 4. Учебная игра.

№22. Обучение техники нападающего удара, блокирования.

№23. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования техники подач мяча. Учебная игра.

№ 24. Зачёт

3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ.

№25. Обучение перемещениям, техники ловли и передачи мяча, ведения, броска мяча с места в корзину.

№26. Обучение техники передачи мяча в движении после ведения, остановки в «два шага» и поворота.

№27. Совершенствование техники передачи мяча в движении после ведения, остановки «два шага» и поворота.

№28. Обучение техники броска мяча в движении после ведения. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.

№29. Совершенствование техники броска мяча в движении после ведения. Правила игры. Игра мяч капитану.

№30. Совершенствование передачи мяча и броска в корзину после ведения, овладения мячом после отскока от щита. Учебная игра - личная защита.

№31. Совершенствование техники передачи мяча и броска в корзину после ведения, подбору мяча и добрасывания. Учебная игра – зонная защита

№32. Обучение техники овладения мячом при отскоке от щита или корзины. Учебная игра.

№33. Учебная игра в баскетбол .

4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок:

распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

№34 Обучение строевым приемам с лыжами и на лыжах, поворотов, техники попеременного 2- шажного хода.

№35 Совершенствование строевых приемов с лыжами и на лыжах, поворотов, техники попеременного 2-шажного хода.

№36 Обучение техники одновременного 2-шажного и 1-шажного хода.

№37 Совершенствование техники одновременного 2-шажного и 1-шажного хода.

№38 Обучение техники конькового и полуконькового хода.

№39. Совершенствование техники конькового и полуконькового хода.

№40 Обучение техники перехода от попеременных ходов к одновременным и обратно.

№41 Совершенствование техники перехода от попеременных ходов к одновременным и обратно, прохождение дистанции до 10км.

№42 Обучение техники торможения «плугом», «полуплугом», подъёмом «ёлочкой» и «полуёлочкой» .

№43 Совершенствование техники спусков со склонов, преодоление бугров и впадин, торможение «плугом», «полуплугом», подъёмом «ёлочкой» и «полуёлочкой».

5. ГИМНАСТИКА.

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).

Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

№44 Обучение техники упражнений на гимнастических снарядах: акробатика, перекладина, опорные прыжки.

№45 Совершенствование техники упражнений на гимнастических снарядах: акробатика, перекладина, опорные прыжки.

№46 Обучение техники упражнений на гимнастических снарядах: акробатика, канат, опорные прыжки.

№47 Совершенствование техники упражнений на гимнастических снарядах: акробатика, канат, опорные прыжки.

№48 Совершенствование техники упражнений на гимнастических снарядах: акробатика, перекладина, опорные прыжки.

6. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, РАБОТА НА ТРЕНАЖЁРАХ

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

№49 Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц. Техника выполнения физических упражнений на ловкость. Техника силовых упражнений: с тяжестями, на гимнастических тренажерах.

№50 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп; с гантелями, гирями, штангой.

№51 Тренировка силовых упражнений; с тяжестями, на гимнастических тренажерах.

№52 Совершенствование силовых качеств посредством атлетической гимнастики.

№53 Тренировка силовых упражнений: с тяжестями, на гимнастических тренажерах, в парах.

7. ПЛАВАНИЕ

Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.

Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.

Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.

Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25—00 м по 2— раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.

Самоконтроль при занятиях плаванием.

№54 Обучение техники плавания вольным стилем.

№55 Совершенствование техники плавания вольным стилем.

№56 Развитие спортивной выносливости при плавании вольным стилем. Плавание отрезков 50-100м (4x100)

№57 Обучение техники плавания брассом.

№58 Совершенствование техники плавания брассом. Плавание отрезков 100-200м, 800м.

Дифференцированный зачёт

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Введение. 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
Практическая часть	
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

<p>2. Лыжная подготовка</p>	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
<p>3. Гимнастика</p>	<p>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.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
<p>4. Спортивные игры</p>	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>

5. Плавание	<p>Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.</p> <p>Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой.</p> <p>Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.</p> <p>Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме.</p> <p>Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему.</p> <p>Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.</p> <p>Освоение самоконтроля при занятиях плаванием</p> <p>Виды спорта по выбору Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—0 движений</p>
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.</p> <p>Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p> <p>Заполнение дневника самоконтроля</p>
Внеаудиторная самостоятельная работа	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.</p> <p>Соблюдение техники безопасности</p>

1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного

щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот минутных, гасители для ворот минутных, мячи для мини-футбола и др. Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе

основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основные источники:

1. Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.— М.: КНОРУС, 2016. — 256 с.
URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364624>
2. Лях В. И. Л98 Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреж дений/В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М. : Просвещение, 2012. — 237 с
URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459248>
3. Решетников Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ - Н.В. Решетников, Ю. Л Кислицын. 2-е изд., перераб. и доп.-М., 2015.

Дополнительные источники:

1. Белов В.И. Валеология / здоровье, молодость, красота, долголетие / В.И. Белов Ф.Ф. Михайлович - М. : Академия, 2016.-365с.
2. Малахов Г.П. Движение, дыхание, закаливание / Г.П. Малахов - СПб., 2016.-313 с.
3. Нестеров, А.А. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика / А.А. Нестеров, И.С. Борчуков, М.: Академия, 2017.-512с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Формы и методы контроля для оценки результатов обучения
<p>Предметные образовательные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); - 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 	<p>Зачет в форме выполнения практических заданий (контрольных нормативов). Зачет в форме письменного опроса (написания реферата) для обучающихся, освобожденных занятий физической культурой по состоянию здоровья.</p>

Межпредметные и личностные образовательные результаты оцениваются при защите индивидуальных проектов обучающихся (учебное исследование или учебный проект)

