

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Лысьвенский филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Пермский национальный исследовательский политехнический университет»



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Н.В. Лобов

« 30 »

09

2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предмет: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Форма обучения: очная

Уровень профессионального образования: среднее профессиональное образование

Образовательная программа: подготовки специалиста среднего звена

Общая трудоёмкость: 175 час.

Специальность: 15.02.08 Технология машиностроения

Лысьва, 2021 г.

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» разработана на основании:

– Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «18» апреля 2014 г. № 350 по специальности 15.02.08 Технология машиностроения;

– Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), утвержденного Минобрнауки России 17 мая 2012 года № 413 (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.);

– Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 г. № 2/16-з;

– Рабочей программы воспитания по специальности 15.02.08, технология машиностроения, утвержденной 27.08.2021 г.;

– Учебного плана очной формы обучения по специальности 15.02.08 технология машиностроения, утвержденного «18» марта 2021 г.;

Разработчик:
преподаватель

Задорожная Е.В.

Рецензент:
канд. пед. наук

Хаматнурова Е.Н.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин (ПЦК ГСЭД) «30» августа 2021 г., протокол № 1.

Председатель ПЦК ГСЭД

Корвякова Е.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель начальника УОП ПНИПУ

В.А. Голосов

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения рабочей программы

Программа общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» является частью общеобразовательного учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования: *15.02.08 Технология машиностроения технологического* профиля профессионального образования.

1.2 Место общеобразовательного учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

Общеобразовательный учебный предмет «Физическая культура» является предметом общеобразовательного учебного цикла в соответствии с технологическим профилем профессионального образования.

Общеобразовательный учебный предмет «Физическая культура» относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» общей из обязательных предметных областей.

Уровень освоения общеобразовательного учебного предмета в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Предшествующим предметом является программа школьного курса физической культуры. Знания и умения, полученные при изучении общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура», могут быть использованы при изучении учебных дисциплин профессионального цикла.

1.3 Цели и задачи общеобразовательного учебного предмета – требования к результатам освоения общеобразовательного учебного предмета

Цель общеобразовательного учебного предмета – формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи общеобразовательного учебного предмета:

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- формирование умений по развитию физических качеств и способностей, совершенствованию функциональных возможностей организма, укреплению индивидуального здоровья;
- овладению системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

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

Основное содержание учебного предмета «Физическая культура» реализуется в процессе 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 обучающимися значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

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

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

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

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

Специфической особенностью реализации содержания учебного предмета «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и

методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности обучающегося.

В соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10.08.2017 № 514н (в последней редакции) «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних» определение медицинских групп для занятий несовершеннолетними физической культурой с учетом состояния его здоровья осуществляется в целях оценки уровня физического развития и функциональных возможностей несовершеннолетнего, выбора оптимальной программы физического воспитания, выработки медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой. На основании медицинского заключения, выданное медицинской организацией по месту жительства определяется медицинская группа, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся обучающиеся, 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. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

К специальной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья. Занятия с этими обучающимися нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» предполагает, что обучающихся, освобождённых от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

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

2 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Освоение содержания общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Код результатов	Планируемые результаты освоения общеобразовательного учебного предмета включают:
<i>Личностные:</i>	
<i>ЛР1</i>	Проявляющий 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)
<i>ЛР2</i>	Проявляющий 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
<i>ЛР3</i>	Проявляющий готовность к служению Отечеству, его защите
<i>ЛР4</i>	Проявляющий 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
<i>ЛР5</i>	Проявляющий сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
<i>ЛР6</i>	Проявляющий 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
<i>ЛР7</i>	Проявляющий навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
<i>ЛР9</i>	Проявляющий 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
<i>ЛР10</i>	Проявляющий эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
<i>ЛР11</i>	Проявляющий принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
<i>ЛР12</i>	Проявляющий бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение

	оказывать первую помощь
ЛР13	Проявляющий осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
Метапредметные:	
МР1	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
МР2	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников, эффективно разрешать конфликты
МР3	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
МР4	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
МР5	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
МР7	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
МР9	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
Предметные:	
ПР1	умение использовать разнообразные формы и виды физической 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)
ПР2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПР3	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПР4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР5	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

2.1 Требования к предметным результатам освоения общеобразовательного учебного предмета

В результате изучения общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования **обучающийся научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Обучающийся получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**3 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

3.1. Объем общеобразовательного учебного предмета и виды учебной работы

<i>Виды учебной работы</i>	1 семестр	2 семестр	Всего
Объем образовательной программы общеобразовательного учебного предмета	76	99	175
в т.ч. в форме практической подготовки	47	62	109
<i>в том числе:</i>			
<i>теоретическое обучение (уроки, лекции)</i>	4	4	8
<i>лабораторные занятия</i>	-	-	-
<i>практические занятия</i>	47	62	109
<i>индивидуальный проект</i>	-	-	-
Консультации	-	-	-
Самостоятельная работа	25	33	58
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета во 2 семестре			

3.2 Тематический план и содержание общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Личностные, предметные, метапредметные результаты, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
1 семестр				
Раздел 1 Теоретическая часть				
Физическая культура (основные понятия)	Содержание учебного материала:	5	2	ЛР1-ЛР7, ЛР9-ЛР13 МР1-МР5, МР7, МР9 ПР1, ПР2
	В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)	4		
	Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели	2		
	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Работа с учебной, методической, справочной литературой. Ответить на вопросы: «Воздействие вредных привычек на организм человека»	1	3	
Раздел 2 Учебно-тренировочные занятия				
Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала:	41	2	ЛР1-ЛР7, ЛР9-ЛР13 МР1-МР5, МР7,
	В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)	-		
	В том числе практических и лабораторных занятий	27		
	Практическое занятие № 1. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Техника безопасности при занятиях легкой	2		

атлетикой. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры по легкой атлетике			МР9
Практическое занятие № 2. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики	2		ПР1 – ПР5
Практическое занятие № 3. Совершенствование знаний, владение навыками и техникой видов лёгкой атлетики, на короткие, средние и длинные дистанции	2		
Практическое занятие № 4. Ознакомление с общеразвивающими упражнениями (ОРУ). Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики	2		
Практическое занятие № 5. Ознакомление с выполнениями специальных беговых упражнений (СБУ). Совершенствование физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики	2		
Практическое занятие № 6. Совершенствование выполнения специальных беговых упражнений. Совершенствование физических качеств	2		
Практическое занятие № 7. Ознакомление с методами самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование общей выносливости	2		
Практическое занятие № 8. Совершенствование знаний самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Кроссовая подготовка	2		
Практическое занятие № 9. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики	2		
Практическое занятие № 10. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой атлетике	2		
Практическое занятие № 11. Кроссовая подготовка, совершенствование общей выносливости	2		
Практическое занятие № 12. Осенний кросс ЛФ ПНИНУ, Сдача норматива по кроссу. Девушки 1 км, юноши 2 км	2		
Практическое занятие № 13. Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой в связи с выбранной профессией	3		

	Самостоятельная работа обучающихся	14	3	
	Совершенствование техники равномерного бега. Развитие общей выносливости	2		
	Развитие выносливости. Совершенствование техники на средние и длинные дистанции	2		
	Составление и проведение комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ)	2		
	Составление и проведение комплекса беговых упражнений (СБУ)	2		
	Формулировка признаков, позволяющих определить утомления при беге	2		
	Совершенствование бега на средние дистанции	2		
	Совершенствование бега на средние дистанции и комплекса специальных упражнений	2		
Спортивные игры (волейбол)	Содержание учебного материала:	18	2	ЛР1-ЛР7, ЛР9-ЛР13 МР1-МР5, МР7, МР9 ПР1 – ПР5
	В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)	-		
	В том числе практических и лабораторных занятий	12		
	Практическое занятие № 14. Техника безопасности игры в волейбол. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Спортивные игры как средство совершенствования ОФП	2		
	Практическое занятие № 15. Правила игры. Правила судейства. Характеристика возможностей влияния волейбола на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности	2		
	Практическое занятие № 16. Изучение, овладение основными приемами техники волейбола (стойка, перемещение, прием и передача мяча, подачи)	2		
	Практическое занятие № 17. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху двумя руками. Совершенствование приемов подач	2		
	Практическое занятие № 18. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры	2		
	Практическое занятие № 19. Совершенствование навыков игры в волейбол. Учебная игра	2		

	Самостоятельная работа обучающихся	6	3	
	Закрепление элементов игры, изученных на занятии. Техника передач, стойки, перемещений по площадке	2		
	Овладение тактики нападения	2		
	Закрепление элементов игры, изученных на занятии, и использование их в организации самостоятельных занятий. Учебная игра	2		
Общефизическая подготовка	Содержание учебного материала:	12	2	ЛР1-ЛР7, ЛР9-ЛР13 МР1-МР5, МР7, МР9 ПР1 – ПР5
	В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)	-		
	В том числе практических и лабораторных занятий	8		
	Практическое занятие № 20. Ознакомление и выполнение упражнений для развития и совершенствования физических качеств	2		
	Практическое занятие № 21. Совершенствование упражнений входящих в комплекс ГТО	2		
	Практическое занятие № 22. Интенсивность физических нагрузок. Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств)	2		
	Практическое занятие № 23. Выполнение нормативов по физической подготовке	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	3	
	Совершенствование техники выполнения упражнений. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подтягивание на высокой перекладине. Поднимание туловища из положения лёжа. Прыжки со скакалкой.	2		
Повторение и закрепление изученных элементов на занятии	2			
	Консультации	-		
	Промежуточная аттестация	-		
	Всего за 1 семестр	76		

2 семестр				
Раздел 1 Теоретическая часть				
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала:	5	2	ЛР1-ЛР7, ЛР9-ЛР13 МР1-МР5, МР7, МР9 ПР1, ПР2
	В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)	4		
	Современное состояние физической культуры и спорта. 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.	2		
	Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Работа с учебной, методической, справочной литературой. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	1	3	
Раздел 2 Учебно-тренировочные занятия				
Лыжная подготовка	Содержание учебного материала:	26	2	ЛР1-ЛР7, ЛР9-ЛР13 МР1-МР5, МР7, МР9 ПР1 – ПР5
	В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)	-		
	В том числе практических и лабораторных занятий	18		
	Практическое занятие № 24. Техника безопасности при занятиях по лыжной подготовке (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках))	2		
	Практическое занятие № 25. Ознакомление с одновременно бесшажным, одношажным, двухшажным классическим ходом и попеременным лыжным ходом	2		
	Практическое занятие № 26. Совершенствование одновременно бесшажного, одношажного, двухшажного классических ходов и попеременного лыжного хода	2		

	Практическое занятие № 27. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте	2		
	Практическое занятие № 27. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте	2		
	Практическое занятие № 28. Прохождение дистанции 3000 метров - девушки, 5000 метров - юноши	2		
	Практическое занятие № 29. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту	2		
	Практическое занятие № 30. Совершенствование техники классического хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 5000 метров	2		
	Практическое занятие № 31. Сдача нормативов девушки 3 км, юноши 5 км.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	8		
	Совершенствование одновременных и попеременных лыжных ходов	2	3	
	Совершенствование лыжной техники при подъемах, спусках	2		
	Совершенствование лыжной техники при подъемах, спусках, поворотов	2		
	Совершенствование выносливости. Отработка техники на лыжах	2		
Спортивные игры (баскетбол)	Содержание учебного материала:	18	2	ЛР1-ЛР7, ЛР9-ЛР13 МР1-МР5, МР7, МР9 ПР1 – ПР5
	В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)	-		
	В том числе практических и лабораторных занятий	10		
	Практическое занятие № 32. Техника безопасности игры в баскетбол. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Спортивные игры как средство совершенствования ОФП	2		
	Практическое занятие № 33. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2		
	Практическое занятие № 34. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе	2		
	Практическое занятие № 35. Техника ведения и передачи мяча в	2		

	движении и бросок мяча в кольцо - «ведение -2 шага – бросок».			
	Практическое занятие № 36. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передача и бросок мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение -2 шага – бросок» Учебная игра	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	3	
	Совершенствование техники передач, бросков	2		
	Совершенствование основных способов передачи и ловли мяча, передвижение без мяча и с мячом, бросок в движении с места и в прыжке	2		
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении и бросок мяча в кольцо - «ведение -2 шага – бросок»	2		
	Учебная игра 5*5, 3*3	2		
Общефизическая подготовка	Содержание учебного материала:	18	2	ЛР1-ЛР7, ЛР9-ЛР13 МР1-МР5, МР7, МР9 ПР1 – ПР5
	В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)	-		
	В том числе практических и лабораторных занятий	10		
	Практическое занятие № 37. Упражнения для развития силы и гибкости. Упражнения для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и для увеличения подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов	2		
	Практическое занятие № 38. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Девушки: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на повышенной опоре, на полу, с опорой на колени); сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, руки на гимнастической скамейке; разнообразные движения руками с гантелями и другими отягощениями. Юноши: подтягивания на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре сидя сзади на скамейке; занятие на тренажёрах	2		
	Практическое занятие № 39. Упражнения для развития силы мышц ног: прыжки на скакалке, приседания на одной и двух ногах; ходьба выпадами вперед; быстрая смена ног в положении выпада вперед; выпрыгивания из полуприседа на одной или двух ногах	2		
	Практическое занятие № 40. Упражнения для развития силы мышц	2		

	брюшного пресса. Разновидности упражнения «планка»			
	Практическое занятие № 41. Тестирование. Оценка силовых качеств	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	3	
	Составление и выполнение комплекса силовых упражнений на мышцы кора, спины, ног.	2		
	Совершенствование силовых качеств. Выполнение физических упражнений.	2		
	Совершенствование силовых качеств. Выполнение физических упражнений.	2		
	Составление комплекса упражнений для выполнять в домашних условиях	2		
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала:	32	2	ЛР1-ЛР7, ЛР9-ЛР13 МР1-МР5, МР7, МР9 ПР1 – ПР5
	В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)	-		
	В том числе практических и лабораторных занятий	24		
	Практическое занятие № 42. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Система ГТО и ее значение. Подготовка к сдаче норм ГТО. Особенности физической подготовленности для сдачи норм ГТО. Рекомендации по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО	2		
	Практическое занятие № 43. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2		
	Практическое занятие № 44. Тестирование. Бег 60 м, бег 100 м, бег 300 (девушки) и 400 (юноши)	2		
	Практическое занятие № 45. Техника выполнения метания гранаты	2		
	Практическое занятие № 46. Совершенствование техники метания гранаты	2		
	Практическое занятие № 47. Техника выполнения упражнения прыжок с места	2		
	Практическое занятие № 48. Совершенствование техники прыжка с места	2		
	Практическое занятие № 49. Техника выполнение челночного бега	2		
	Практическое занятие № 50. Совершенствование техники челночного бега	2		

	Практическое занятие № 51. Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции с различной скоростью, равномерный бег на дистанции 2 км, 3 км	2		
	Практическое занятие № 52. Тестирование. Сдача нормативов комплекса ГТО	2		
	Практическое занятие № 53. Совершенствование общей выносливости. Бег на длинные дистанции 3км, 5 км	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	3	
	Совершенствование техники бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	2		
	Совершенствование техники метания гранаты	2		
	Совершенствование общей выносливости	2		
	Составление и выполнение своего комплекса упражнений для развития гибкости, ловкости.	2		
	Консультации	-		
	Промежуточная аттестация	-		
	Всего за 2 семестр	99		
	ИТОГО ЗА ГОД	117		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 *ознакомительный* (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 *репродуктивный* (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 *продуктивный* (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Требования к минимальному информационному и материально-техническому обеспечению:

4.1 Специализированные лаборатории и классы

№ п.п.	Помещения		Количество посадочных мест
	Название	Номер аудитории	
1	Спортивный зал	101Д	32
2	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	-	-
3	Библиотека, читальный зал с выходом в интернет	Корпус А	18+ 14 комп.

4.2 Основное учебное оборудование

101 Д

- Маты гимнастические
- Мостик гимнастический
- Канат
- Турник МАРСИ ДН-8130
- Кольцо баскетбольное металлическое № 7
- Стенка гимнастическая
- Перекладина гимнастическая универсальная
- Ферма баскетбольная
- Щит баскетбольный
- Мяч волейбольный
- Мяч баскетбольный
- Мяч футбольный
- Мяч гимнастический
- Обруч
- Лыжный инвентарь
- Гантели
- Ролик для пресса
- тренажеры
- гири

- Скакалки
- Гимнастические коврики
- Скамейки
- Секундомеры
- Ракетки для теннис
- Музыкальный центр
- Стол теннисный
- Сетка н/теннис
- Сетка волейбольная
- Спортивный комплекс «СПРИНТ»

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

- Беговая дорожка 150 м
- Беговая дорожка 150 м
- Комплекс оборудования военно-прикладной полосы препятствий
- Площадка для игровых видов спорта

Читальный зал

- Компьютеры с программным лицензионным обеспечением
- Мультимедиа проектор
- Колонки
- Экран
- МФУ

4.3 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Федеральные законы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Учебная литература

1. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.

2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.

4. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/ Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.:«Питер», 2006.

Дополнительные источники:

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.

2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.

3. Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.

4. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

**5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Результаты обучения (личностные, предметные, метапредметные)	Формы и методы контроля и оценки результатов освоения
Личностные:	
- проявляющий 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)	<i>Устный опрос Наблюдение и оценка результатов практических занятий Наблюдения и экспертная оценка в</i>
- проявляющий 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	<i>процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец. мед. группы Сдача контрольных нормативов</i>
- проявляющий готовность к служению Отечеству, его защите	<i>Экспертная оценка результатов самостоятельной работы</i>
- проявляющий 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	<i>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения</i>
- проявляющий сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности	<i>учебного предмета</i>
- проявляющий 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	
- проявляющий навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	
- проявляющий 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	
- проявляющий эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений	

<p>- проявляющий принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</p>	
<p>- проявляющий бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь</p>	
<p>- проявляющий осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем</p>	
<p>Метапредметные:</p>	
<p>- 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</p>	<p><i>Устный опрос</i></p> <p><i>Наблюдение и оценка результатов практических занятий</i></p> <p><i>Наблюдения и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец. мед. группы</i></p> <p><i>Сдача контрольных нормативов</i></p> <p><i>Экспертная оценка результатов самостоятельной работы</i></p> <p><i>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебного предмета</i></p>
<p>- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников, эффективно разрешать конфликты</p>	
<p>- 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</p>	
<p>- 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</p>	
<p>- 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</p>	
<p>- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей</p>	
<p>- 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</p>	

Предметные:	
- 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)	<i>Устный опрос</i>
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	<i>Наблюдение и оценка результатов практических занятий</i>
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	<i>Наблюдения и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец. мед. группы</i>
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	<i>Сдача контрольных нормативов</i>
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	<i>Экспертная оценка результатов самостоятельной работы</i>
	<i>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебного предмета</i>

Фонд оценочных средств общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» приведен отдельным документом.

6 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Изучение общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» осуществляется в течение двух семестров.

При изучении обучающим целесообразно выполнять следующие рекомендации:

1. изучение курса должно вестись систематически и сопровождаться составлением подробного конспекта. В конспект рекомендуется включать все виды учебной работы: материалы практических занятий, самостоятельную проработку учебников и рекомендуемых источников;
2. после изучения какого-либо раздела по учебнику или материалам практических занятий рекомендуется по памяти воспроизвести основные термины, определения, понятия;
3. особое внимание следует уделить выполнению практических заданий, поскольку это способствует лучшему пониманию и закреплению теоретических знаний; перед выполнением практических заданий необходимо изучить необходимый теоретический материал;
4. вся тематика вопросов, изучаемых самостоятельно, задается преподавателем на лекциях, им же даются источники для более детального понимания вопросов, озвученных на лекциях.

Образовательные технологии, используемые при изучении общеобразовательного учебного предмета

Проведение лекционных занятий по общеобразовательному учебному предмету «Физическая культура» основывается на активном и интерактивном методах обучения, преподаватель в учебном процессе использует презентацию лекционного материала, где обучающиеся не пассивные слушатели, а активные участники занятия.

Интерактивное обучение - это обучение, погруженное в общение. Обучающиеся задают вопросы и отвечают на вопросы преподавателя. Такое преподавание нацелено на активизацию процессов усвоения материала и стимулирует ассоциативное мышление обучающихся и более полное усвоение теоретического материала.

Проведение практических занятий основывается на активном и интерактивном методе обучения, при котором обучающиеся взаимодействуют не только с преподавателем, но и друг с другом. Место преподавателя в интерактивных занятиях сводится к направлению деятельности обучающихся на выполнение практического задания.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п.п.	Содержание изменения	Дата, номер протокола заседания ПЦК Подпись председателя ПЦК