

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Юдина Светлана Викторовна
Должность: Директор ГПОУ ТО «ТОККиИ»
Дата подписания: 27.11.2024 15:23:15
Уникальный программный ключ:
33ada74d4273703dc1451b60939819bea1022ad6

**ГПОУ ТО «ТУЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КОЛЛЕДЖ
КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВА»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГПОУ ТО «ТОККиИ»
/ С.В. Юдина /
от «30» 08. 2024 г. № 19

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП.07 Физическая культура
по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и
народные промыслы**

2024 г.

РАЗРАБОТЧИК:

Преподаватель

Ю.Н.Щерба

Программа учебного предмета ОУП.07. Физическая культура рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных и гуманитарных дисциплин 30.08.24 протокол № 1.

Программа учебного предмета ОУП.07. Физическая культура одобрена на заседании Методического совета ТОККиИ от 30.08. 2024 года, протокол № 8.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ**
- 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного учебного цикла, реализующего федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы

1.2. Объем учебного предмета и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Объем в часах
Всего часов	78
Обязательная аудиторная нагрузка, в том числе	78
Лекции, уроки	6
Практические	68
Зачет (1, 2 сем)	4

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Код	Планируемые результаты освоения учебного предмета
Личностные результаты	
ЛР.1	Сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества
ЛР.2	Осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка
ЛР.3	Принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей
ЛР.4	Готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам
ЛР.5	Готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в профессиональной образовательной организации и детско-юношеских организациях
ЛР.6	Умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением

ЛР.7	Готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности
ЛР.8	Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России
ЛР.9	Ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде
ЛР.10	Идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу
ЛР.11	Осознание духовных ценностей российского народа
ЛР.12	Сформированность нравственного сознания, этического поведения
ЛР.13	Способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности
ЛР.14	Осознание личного вклада в построение устойчивого будущего
ЛР.15	Ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России
ЛР.16	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений
ЛР.17	Способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства
ЛР.18	Убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества
ЛР.19	Готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности
ЛР.20	Активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью
ЛР.21	Готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие
ЛР.22	Готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность
ЛР.23	Интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы
ЛР.24	Готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни
ЛР.25	Сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды,

	осознание глобального характера экологических проблем
ЛР.26	Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире
ЛР.27	Осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе
Метапредметные результаты	
МР.1	Самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне
МР.2	Устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения
МР.3	Определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения
МР.4	Выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях
МР.5	Вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности
МР.6	Развивать креативное мышление при решении жизненных проблем
МР.7	Владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем
МР.8	Способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
МР.9	Овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов
МР.10	Формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами
МР.11	Выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения
МР.12	Давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт
МР.13	Уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности
МР.14	Владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления
МР.15	Оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам
МР.16	Владеть различными способами общения и взаимодействия
МР.17	Аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации
МР.18	Развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых

	средств
МР.19	Понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы
МР.20	Самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях
МР.21	Эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию
МР.22	Принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности
Предметные результаты	
ПР.1	Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда.
ПР.2	Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
ПР.3	Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
ПР.4	Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
ПР.5	Овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья
ПР.6	Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
ПР.7	Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
ПР.8	Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.
ПР.9	Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр
ПР.10	выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности.
ПР.11	Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки.
ПР.12	Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов.
ПР.13	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию

	физических качеств, совершенствованию техники движений;
ПР.15	Включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Согласно Федеральному Закону «Об образовании» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». Поэтому планируются к реализации на уроках «Физическая культура» следующие личностные результаты программы воспитания:

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака,	

психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания
Соблюдающий нормы делового общения в коллективе, с коллегами
Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности
Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем
Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности
Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел 1. Теоретическая часть.

Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.

Тема 1.1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. 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. 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. 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.

Тема 1.1.2. 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 1.1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. 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.

Тема 1.1.4. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. 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.

Тема 1.1.5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Тема 1.1.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

Раздел 2. Практическая часть. Учебно-методические занятия.

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

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

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

Тема 2.1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.

Тема 2.1.1. Бег 100 м.

Тема 2.1.2. Эстафетный бег 4 '100 м; 4' 400 м.

Тема 2.1.3. Бег по прямой с различной скоростью: равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).

Тема 2.2. Прыжки в длину, прыжки в высоту, перешагивание, метание гранаты.

Тема 2.2.1. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;

Тема 2.2.3. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись».

Тема 2.2.4. Перешагивания, «ножницы», перекидной;

Тема 2.2.5. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

Тема 2.3. Гимнастика.

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

Тема 2.3.1. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером,

Тема 2.3.2. Упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).

Тема 2.3.3. 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).

Тема 2.3.4. 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).

Тема 2.3.5. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

Тема 2.4. 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.

Баскетбол.

Тема 2.4.1. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом),

Тема 2.4.2. Прием техники защиты – перехват; приемы, применяемые против броска; накрывание, тактика нападения, тактика защиты.

Тема 2.4.3. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Тема 2.4.4. Игра по правилам.

Волейбол.

Тема 2.4.5. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.

Тема 2.4.6. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе.

Тема 2.4.7. блокирование, тактика нападения, тактика защиты.

Тема 2.4.8. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Тема 2.4.9. Игра по правилам.

Практические занятия.

1. 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 содержания и проведение занятия или фрагмента занятия.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

Наименование разделов и тем	Обязательная аудиторная нагрузка		Промежуточная аттестация
	Лекции, уроки	Практические	
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть.			
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	6		
<i>Тема 1.1.1.</i> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. 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. 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. Здоровье человека, его ценность	1		

<p>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.</p> <p>Тема 1.1.2. 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.</p> <p>Тема 1.1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. 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.</p>	<p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">1</p>		
---	---	--	--

<p>Тема 1.1.4. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. 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.</p>	<p>1</p>		
<p>Тема 1.1.5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного</p>	<p>1</p>		

<p>труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p> <p>Тема 1.1.6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p>	<p>1</p>		
<p>Раздел 2. Практическая часть. Учебно-методические и тренировочные занятия.</p>			
<p>Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</p> <p><i>Тема 2.1.1. Бег 100 м.</i></p> <p><i>Тема 2.1.2. Эстафетный бег 4 ' 100 м, 4' 400 м.</i></p> <p><i>Тема 2.1.3. Бег по прямой с различной скоростью.</i></p> <p>Тема 2.2. Прыжки в длину, прыжки в высоту, перешагивание, метание гранаты.</p> <p><i>Тема 2.2.1. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</i></p>		<p>3</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>3</p> <p>1</p>	

<p>Тема 2.2.2. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы».</p> <p>Тема 2.2.4. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.</p>		<p>1</p> <p>1</p>	
<p>Тема 2.3. Гимнастика.</p> <p>Тема 2.3.1. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.</p> <p>Тема 2.3.2. Упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).</p> <p>Тема 2.3.4. 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).</p> <p>Тема 2.3.5. 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).</p> <p>Тема 2.3.6. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>		<p>10</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
<p>Тема 2.4. Спортивные игры.</p> <p>Баскетбол.</p> <p>Тема 2.4.1. Ловля и передача</p>		<p>52</p> <p>2</p>	

<p>мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).</p> <p>Тема 2.4.2. Прием техники защиты – перехват; приемы, применяемые против броска; накрывание, тактика нападения, тактика защиты.</p> <p>Тема 2.4.3. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.</p> <p>Тема 2.4.4. Игра по правилам.</p> <p style="text-align: center;">Волейбол.</p> <p>Тема 2.4.5. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.</p> <p>Тема 2.4.6. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе.</p> <p>Тема 2.4.7. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.</p> <p>Тема 2.4.8. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола.</p> <p>Тема 2.4.9. Игра по правилам.</p>			
		2	
		4	
		4	
		2	
		2	
		2	
		10	
		24	
	6	68	
Обязательная аудиторная нагрузка		78	
Зачет (1 сем)		4	
Всего		78	

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Планируемые результаты освоения учебного предмета	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ЛР.1-27 МР.1-22 ПР.1-21	Письменные практические работы/самостоятельные работы, составление схем, заполнение таблиц, индивидуальный опрос, фронтальный опрос, беседа, подготовка и защита докладов, подготовка презентаций, экзамен

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ.

Основные источники:

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2018.
2. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2018.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
2. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Интернет - ресурсы:

- :
1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
 2. Сайт Департамента физической культуры и спорта город Москвы
<http://www.mosSPORT.ru>
 3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
www.minstm.gov.ru
 4. Федеральный портал «Российское образование» www.edu.ru

