Министерство образования Омской области

БПОУ ОО «Омский строительный колледж»

**Рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

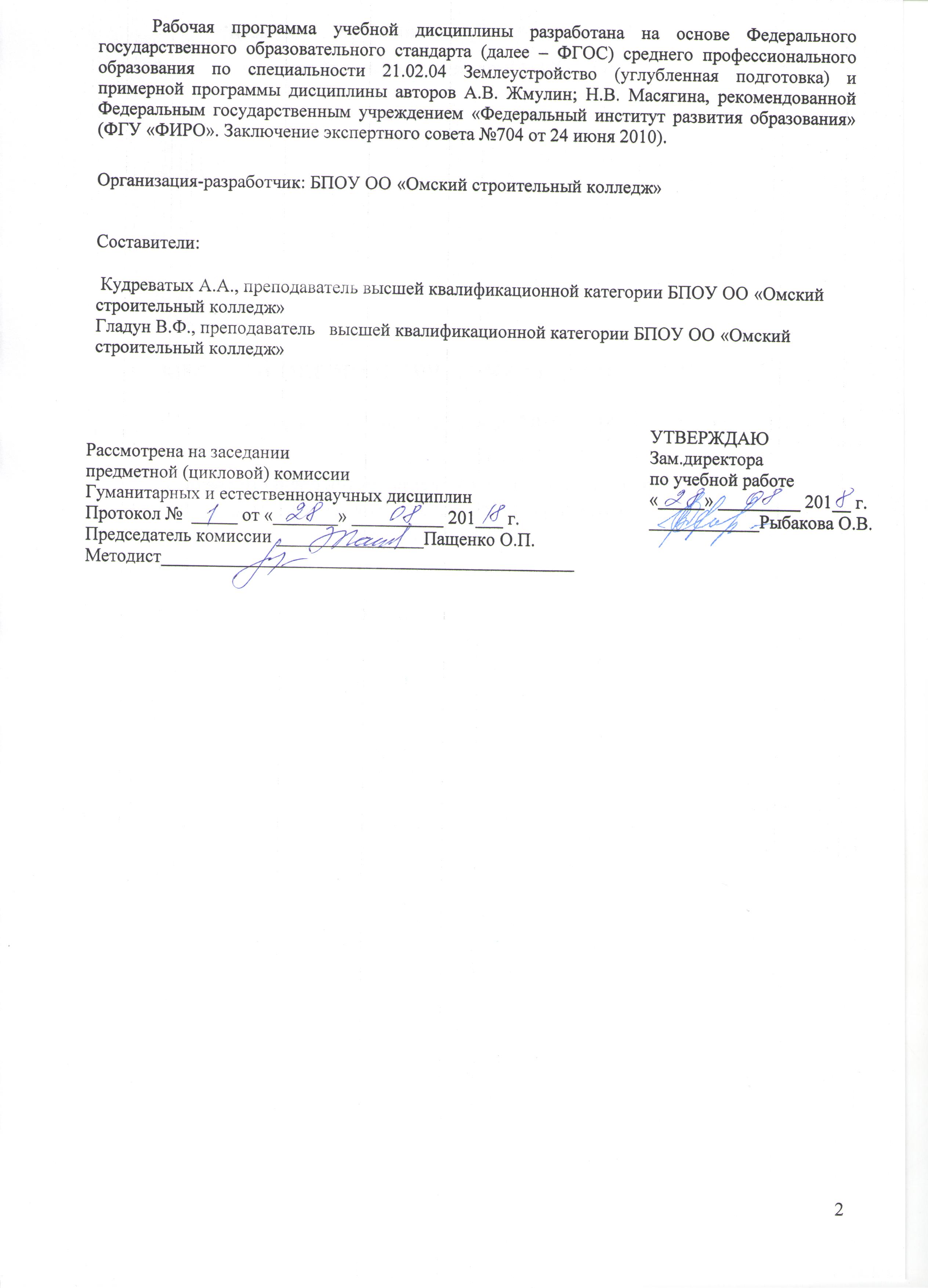
**ОГСЭ.05 Физическая культура**

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности 21.02.04 Землеустройство

углубленная подготовка

2018 г.



СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| условия реализации РАБОЧЕЙ программы учебной дисциплины | 15 |
| Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины | 17 |

* + - 1. **паспорт РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Основу данной рабочей программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента стандарта углубленной подготовки 21.02.04 Землеустройство, Примерной программой учебной дисциплины ОГСЭ. Физическая культура для образовательных учреждений, реализующих образовательные программы СПО, 2010 г (разработчики: Жмулин Александр Владимирович, кандидат педагогических наук, директор ГОУ СПО Спортивно-педагогического колледжа Москомспорта, Масягина Наталья Васильевна, кандидат педагогических наук, доцент, заместитель директора по научно-методической работе ГОУ СПО Спортивно- педагогического колледжа Москомспорта).

В программе по физической культуре, реализуемой при подготовке обучающихся по специальностям технического профиля, являются разделы

1. **Общекультурное и социальное значение физической культуры.**

**Здоровый образ жизни;**

**2 -Учебно- практические основы формирования физической культуры личности** который делятся на темы«Легкая атлетика», «Атлетическая гимнастика», «Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис, зимний мини футбол»);

**3 -Профессионально прикладная физическая подготовка.**

В программе практические занятия дополняются теоретическими сведениями и методико-практическими занятиями. Рабочая программа содержит тематическое планирование, отражающее количество часов, выделяемое на изучение физическая культура в БПОУ ОО «Омский строительный колледж».

* 1. **Область применения программы**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу углубленной подготовки, квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена по специальности: 21.02.04 **Землеустройство (углубленная подготовка)**

* 1. **Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППССЗ углублённой подготовки.

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины**

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

* **формирование представлений** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
* **развитие** и совершенствование психофизических способностей; способствующих использованию физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, жизненных и профессиональных целей;
* **овладение основными умениями и навыками** необходимымидля укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре;
* **воспитание** нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития студента

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**знать:**

* о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
* основы здорового образа жизни.

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающихся 448 часов.

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 224 часа;

самостоятельной работы обучающихся 224 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем часов |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 448 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 224 |
| в том числе: |  |
| Практические занятия | 224 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 224 |
| в том числе: |  |
| Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта:   1. **Волейбол**   Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов.   1. **Баскетбол**   Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов   1. **Настольный теннис**   Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов   1. **Аэробика / Атлетическая гимнастика**   Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов. Упражнения с гантелями, отягощением собственного веса.   1. **Легкая атлетика**   Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.   1. **Зимний мини-футбол**   Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов.   1. **ППФП** 2. **ВПФП** 3. **ОФП** | 26  26  12  34  30  34  36  16  10 |
| Итоговая аттестация в форме Дифференцированного зачёта | |

# 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» (углубленная подготовка)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1.**  **Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни** | |  |  |
| **Тема** 1.1.**Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.** | **Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры**. |  | *1* |
| ***Физическая культура личности человека****, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.*  ***Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.*** |
| **Социально-биологические основы физической культуры.** | *1* |
| ***Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий.*** *Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.*  ***Характеристика некоторых состояний организма****: разминка, врабатывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.* |
| **Основы здорового образа и стиля жизни**. | *1* |
| ***Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха.*** *Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.*  ***Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма.*** *Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.*  ***Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье****. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания* |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |
| Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.  Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. |
| **Раздел 2.**  **Учебно- практические основы формирования физической культуры личности** | | ***448*** |  |
| **Тема 2.1.**  **Лёгкая атлетика.** | **Лёгкая атлетика.** | ***60*** | *2* |
| **Содержание** |  |
| Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Прыжки в длину. Прыжки в длину с разбега. Кроссовая подготовка. |  |
| **Практические занятия** | ***30*** |
| Закрепление техники бега на короткие дистанции Закрепление техники низкого старта. | *2* |
| Закрепление техники бега на средние и длинные дистанции. Закрепление техники низкого старта. Выполнение контрольного норматива. | *4* |
| Закрепление техники прыжка в длину с места, с разбега. Выполнение контрольного норматива. | *2* |
| Закрепление техники эстафетного бега. | *2* |
| Закрепление техники бега на короткие дистанции. | *2* |
| Закрепление техники бега на средние и длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива. | *2* |
| Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Подбор толчковой ноги. Выполнение контрольного норматива. | *2* |
| Закрепление техники бега на средние и длинные дистанции. Кросс. | *2* |
| Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Финиширование. | *2* |
| Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Кросс. Выполнение контрольного норматива. | *2* |
| Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега. Подбор длины разбега Выполнение контрольного норматива. | *2* |
| Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Кросс. Выполнение контрольного норматива. | *2* |
| Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по дистанции. | *2* |
| Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Кросс. Выполнение контрольного норматива. | *2* |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |
| Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. | ***30*** |
| **Тема 2.2 Спортивные игры.** | **Баскетбол** | ***52*** | *2* |
| **Содержание** |  |
| Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Инди­видуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра |  |
| **Практические занятия** | ***26*** |
| Закрепление техники перемещения по площадке. | *2* |
| Закрепление техники ведения мяча. Выполнение контрольного норматива | *2* |
| Закрепление техники ведению мяча, 2 шага атака кольца. Выполнение контрольного норматива. | *2* |
| Закрепление техники броска мяча по кольцу с места, в движении. Выполнение контрольного норматива. | *2* |
| Совершенствование передачи мяча, двумя руками в движении в парах. | *2* |
| Совершенствование обводки соперника. Выполнение контрольного норматива. | *2* |
| Совершенствование тактики игры в нападении. Индивидуальны действия. Двусторонняя игра. | *4* |
| Совершенствование тактики игры в защите. Индивидуальны действия. Двусторонняя игра. | *2* |
| Совершенствование тактики игры в защите. Групповые действия. Двусторонняя игра. | *2* |
| Совершенствование тактики игры в нападении. Групповые действия. Двусторонняя игра. | *2* |
| Совершенствование командных действий игроков. Двусторонняя игра. Выполнение контрольного норматива. | *4* |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *26* |
| 1. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. |  |
| **Волейбол** | ***52*** | *2* |
| **Содержание** |  |
| Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра |  |
| **Практические занятия** | ***26*** |
| Закрепление техники стойки волейболиста. Техника перемещение по площадке. | *2* |
| Обучение технике подачи мяча. Выполнение контрольного норматива. | *2* |
| Обучение технике приёма мяча Учебная игра. | *4* |
| Обучение технике передачи мяча Учебная игра. | *2* |
| Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Выполнение контрольного норматива. | *2* |
| Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра. Выполнение контрольного норматива. | *2* |
| Совершенствование техники нападающих ударов. Учебная игра | *2* |
| Совершенствование техники блокирования. Учебная игра | *2* |
| Совершенствование подачи мяча. | *2* |
| Совершенствование страховки у сетки. Учебная игра. | *2* |
| Совершенствование техники передачи мяча двумя руками. | *2* |
| Совершенствование тактики игры в защите в нападении. Учебная игра. | *2* |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |
| 1. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. | ***26*** |
| **Настольный теннис.** | **24** | 2 |
| **Содержание** |  |
| Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. |  |
| **Практические занятия** | ***12*** |
| Закрепление техники стойки игрока. Закрепление техники хвата ракетки. | *2* |
| Закрепление техники передвижения. | *2* |
| Закрепление техники игры. Двусторонняя игра | *2* |
| Закрепление техники игры. Двусторонняя игра | *2* |
| Совершенствование тактики игры. Двусторонняя игра. Выполнение контрольного норматива. | *2* |
| Совершенствование тактики одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. Выполнение контрольного норматива. | *2* |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |
| 1. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. | **12** |
| **Тема 2.3**  **Зимний мини-футбол** | **Зимний мини-футбол** | **68** | 2 |
| **Содержание** |  |
| Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяса: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. |  |
| **Практические занятия** | **34** |
| Закрепление техники перемещения по полю. | *2* |
| Закрепление техники ведения мяча. Выполнение контрольного норматива. | *2* |
| Закрепление техники передачи мяча на месте. Выполнение контрольного норматива. | *4* |
| Закрепление техники удара по мячу ногой, головой. | *4* |
| Совершенствование ударов по мячу ногой, головой. Выполнение контрольного норматива. | *2* |
| Совершенствование передачи мяча в парах, тройках в движении. Выполнение контрольного норматива. | *2* |
| Совершенствование ударов по мячу ногой, головой. | *4* |
| Совершенствование остановки мяча ногой. | *2* |
| Совершенствование техники игры вратаря (ловля, выбросы). Выполнение контрольного норматива. | *2* |
| Совершенствование остановки мяча ногой. | *2* |
| Совершенствование ударов по воротам со стандартных положений. | *2* |
| Совершенствование тактики игры вратаря. Выбросы мяча от ворот. Выполнение контрольного норматива. | *4* |
| Совершенствование тактики игры в нападении (индивидуальные). | *2* |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |  |
| 1. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. | **34** |
| **Тема 2.4**  **Атлетическая гимнастика** | **Атлетическая гимнастика** | ***68*** | *2* |
| **Содержание** |  |
| Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.  Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.  Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний |  |
| **Практические занятия** | ***34*** |
| Обучить комплексу упражнений с гантелями. | *4* |
| Обучить комплексу упражнений на тренажерах. Выполнение контрольного норматива. | *4* |
| Обучить комплексу упражнений с отягощением собственного веса. Подтягивание. Пресс. Выполнение контрольного норматива. | *4* |
| Обучить комплексу упражнений с отягощением собственного веса. Выполнение контрольного норматива. | *4* |
| Совершенствование упражнений с гантелями на верхний плечевой пояс. | *2* |
| Совершенствование упражнений на тренажерах. Брюшной пресс. Выполнение контрольного норматива. | *2* |
| Совершенствование упражнений с отягощением собственного веса. Подтягивание, отжимание. Выполнение контрольного норматива. | *4* |
| Совершенствование упражнений с гирями малого веса. Выполнение контрольного норматива. | *4* |
| Совершенствование упражнений со штангой. Пауэрлифтинг. | *4* |
| Совершенствование упражнений на тренажерах с силовой направленностью. | *2* |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **34** |  |
| Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. |  |
| **Тема 2.5 ОФП** | Содержание учебного материала | **20** |  |
| Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.  Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.  Подвижные игры |  |
| Практические занятия. | *10* |
| Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы | *4* |
| Выполнение комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. | *6* |
| Самостоятельная работа обучающихся.  Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. | **20** |
| **Раздел 3. Профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП)** | |  |  |
| **Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов** | **Содержание**  Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.  Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.  Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.  Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.  Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. | *72* | 2 |
| Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.  Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.  Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.  Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.  Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. |  |  |
| **Практические занятия**. | *36* |
| Формирование профессионально значимых физических качеств. | *2* |
| Закрепление профессионально значимых двигательных действий. | *2* |
| Формирование профессионально значимых физических качеств. | *2* |
| Закрепление профессионально значимых двигательных действий. | *4* |
| Формирование профессионально значимых физических качеств. | *4* |
| Самостоятельное проведение студентом комплексов ППФК в режиме дня специалиста. | *4* |
| Формирование профессионально значимых физических качеств. | *2* |
| Самостоятельное проведение студентом комплексов ППФК в режиме дня специалиста. | *4* |
| Формирование профессионально значимых физических качеств. | *2* |
| Закрепление профессионально значимых двигательных действий. | *2* |
| Самостоятельное проведение студентом комплексов ППФК в режиме дня специалиста. | *2* |
| Закрепление профессионально значимых двигательных действий. | *2* |
| Самостоятельное проведение студентом комплексов ППФК в режиме дня специалиста. | *2* |
| Закрепление профессионально значимых двигательных действий. | *2* |
| **Самостоятельная работа обучающихся**.  Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время | *36* |  |
| **Тема 3.2. Военно – прикладная физическая подготовка** | **Содержание учебного материала**  **Строевая подготовка.** Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.  **Физическая подготовка.** Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. | 32 | *2* |
| Практические занятия | ***16*** |  |
| Закрепление основных приёмов строевой подготовки. | *2* |
| Закрепление преодоления полосы препятствий. | *2* |
| Закрепление основных приёмов строевой подготовки. | *2* |
| Закрепление преодоления полосы препятствий. | *2* |
| Совершенствование основных приёмов строевой подготовки. | *2* |
| Совершенствование преодоления полосы препятствий. | *2* |
| Совершенствование основных приёмов строевой подготовки. | *2* |
| Совершенствование преодоления полосы препятствий. | *2* |
| **Самостоятельная работа обучающихся.**  Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. | *16* |
|  | **ИТОГО** | *448* |  |

# 3. условия реализации программы дисциплины

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса.

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;

оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); скакалки, гимнастические коврики, футболы).

Гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжка; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально- прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

* музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
* электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Основная литература:**

1. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование).
2. Бароненко В. А.Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для среднего профессионального образования: рекомендовано Мин. образования/ В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М; М.: Инфра-М, 2013. - 336 с.: ил
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. : учеб. пособие / Ю.И Гришина. - изд. 2-е. - Ростов н/Д : Феникс, 2012. - 249 с.
4. Фредерик Делавье. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. Издательство: Рипол Классик 2013 г. -192 с.
5. Строевая подготовка. Учебное пособие. Военные знания. 2014.- 48 с.

**Дополнительная**

1. Примерная программа учебной дисциплины. Физическая культура для образовательных учреждений, реализующих образовательные программы СПО. 2010 г
2. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно - игровых заданий : учебно-метод. пособие / И.А. Гуревич. -Рек. РИПО. . - Минск : Высшая школа, 2012. - 349 с.
3. Электронный учебник. Худец Р., Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым /пер. с англ. Белозеров О.,- М.: ВистаСпорт, 2005. - 272 с: ил
4. Тяжелая атлетика(текст): учебник для вузов. / Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
5. Легкая атлетика: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 464 с.
6. В.И. Ильинич «Физическая культура студента и жизнь» 2008 г. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие для студ. высш. учеб. Заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. Ред. Н.Н. Маликова. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 258 с.
7. Методические рекомендации по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей. /Гладун В.Ф., Кудреватых А.А. - Омск: БОУ ОО СПО «Омский строительный колледж», 2014. - 42 с.
8. Указ президента РФ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» 24 марта 2014 года
9. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. вузов, обуч. по спец. "Физическая культура": доп. УМО по образованию / Ю. Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - 7-е изд., стер. - М.:Издательский центр "Академия", 2012. - 519 с. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 512

**Интернет источники**

1. http://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая\_культура
2. http://lib.sportedu.ru/
3. www.minstm.gov.ru(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
4. www.edu.ru(Федеральный портал «Российское образование»).
5. www.olympic.ru(Официальный сайт Олимпийского комитета России).
6. Федеральный закон от 5 октября 2015 г. N 274-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и отдельные законодательные акты Российской Федерации"
7. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

*4. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины*

**Аттестация студента** проводится в форме устного опроса и сдачи контрольных нормативов в течении семестра. За семестр при выполнении всех условий студент получает **зачтено,** итоговая аттестация студента происходит в виде дифференцированного зачета.

|  |  |
| --- | --- |
| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:  - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;  - основы здорового образа жизни. | Формы контроля обучения:  – практические задания по работе с информацией  – домашние задания проблемного характера  - ведение календаря самонаблюдения.  Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий(занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. |
| Должен уметь:  - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. | Методы оценки результатов:  - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;  - тестирование в контрольных точках.  **Лёгкая атлетика.**  1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):  бега на короткие, средние, длинные дистанции;  прыжков в длину;  Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.  Кроссовая подготовка.  Оценка техники пробегание дистанции до 5 км без учёта времени.  **Спортивные игры.**  Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.  Оценка выполнения студентом функций судьи.  Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.  **Атлетическая гимнастика**.  Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с само отягощениями.  Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.  Тестирование в контрольных точках:  На входе– начало учебного года, семестра;  На выходе– в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. |

Контрольные тесты для оценки физической подготовки студентов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды упражнений | юноши | | | девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 100 м | 13,9 | 14,5 | 15,1 | 17,0 | 18,0 | 19,0 |
| Бег 1000 (500) м | 3,40 | 3,50 | 4,00 | 2,10 | 2,20 | 2,30 |
| Бег 3000 (2000) м | 13,0 | 14,0 | 15,0 | 11,0 | 12,0 | 13,0 |
| Прыжки в длину с места | 220 | 210 | 200 | 170 | 160 | 150 |
| Прыжки в длину с разбега |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 30 | 25 | 20 | 10 | 8 | 6 |
| Подтягивание на перекладине (девушки с опорой ног) | 10 | 8 | 6 | 10 | 8 | 6 |
| Пресс перекладина (девушки ноги согнув) | 10 | 8 | 6 | 10 | 8 | 6 |
| Сгибание и разгибание рук на брусьях (девушки отжимание от скамейки спиной к ней) | 10 | 8 | 6 | 10 | 8 | 6 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 30 | 25 | 20 | 25 | 20 | 15 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды упражнений | юноши | | | девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 100 м | 13,3 | 13,9 | 14,5 | 16,0 | 17,0 | 18,0 |
| Бег 1000 (500) м | 3,30 | 3,40 | 3,50 | 2,00 | 2,10 | 2,20 |
| Бег 3000 (2000) м | 12,30 | 13,30 | 14,30 | 10,30 | 11,30 | 12,30 |
| Прыжки в длину с места | 230 | 220 | 210 | 180 | 170 | 160 |
| Прыжки в длину с разбега |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 35 | 30 | 25 | 12 | 10 | 8 |
| Подтягивание на перекладине (дев. с опорой ног) | 12 | 10 | 8 | 12 | 10 | 8 |
| Пресс перекладина (девушки ноги согнув) | 12 | 10 | 8 | 12 | 10 | 8 |
| Сгибание и разгибание рук на брусьях (девушки отжимание от скамейки спиной к ней) | 12 | 10 | 8 | 12 | 10 | 8 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 35 | 30 | 25 | 30 | 25 | 20 |

**3.3 Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

В соответствии с Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации, Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО «О методических рекомендациях по организации профориентационной работы профессиональной образовательной организации с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью по привлечению их на обучение по программам среднего профессионального образования и профессионального обучения от 22 декабря 2017 г. n 06-2023» в курсе дисциплины (профессионального модуля) предполагается использовать социально- активные и рефлексивные методы обучения, технологии социо- культурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создания комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических и информационных систем, в том числе с использованием дистанционных технологий и электронного обучения.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально- техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Обязательным условием организации образовательной деятельности при наличии студентов с ограниченными возможностями здоровья (слабослышащие) является использование специальных методов: при теоретическом обучении (мультимедийные презентации, опорные конспекты); при практическом обучении (наличие учебных пособий и дидактических материалов, позволяющих визуализировать задания, рекомендации преподавателя по их выполнению и критерии оценки). Текущий контроль успеваемости для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья имеет большое значение, поскольку позволяет своевременно выявить затруднения и отставание в обучении и внести коррективы в учебную деятельность.

Форма проведения аттестации для студентов инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной и электронной форме (для лиц с нарушениями опорно- двигательного аппарата);

- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);

- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения);

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов, рекомендуется предусмотреть для них увеличение времени на подготовку к зачетам и экзаменам, а также предоставлять дополнительное время для подготовки ответа на зачете/экзамене. Возможно установление образовательной организацией индивидуальных графиков прохождения промежуточной аттестации обучающимися инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);

- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно- двигательного аппарата);

- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно- двигательного аппарата)

Практические занятия, по физической культуре обозначенные в тематическом плане, которые не могут быть освоены обучающимися с ОВЗ и (или) с инвалидностью, проводятся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Выделено три вида нозологий:

а) слабослыщащие, позднооглохщие

б) слабовидящие

в) с поражениями ОДА.

В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для студентов с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах деятельности:

1. **Р**- реферирование
2. **С**- сообщение на тему
3. **СС** судейство по видам спорта (волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика)
4. **КГ**- составление и выполнение комплекса оздоровительных гимнастик (утренней гигиенической, дыхательной, глазодвигательной, мануальной, пальчиковой, коррегирующей, ритмической, психогимнастики)
5. **ИС**- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта
6. **Н** -наблюдение занятия по физической культуре (с ведением протокола наблюдения)

**О** Оздоровительная ходьба