

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Чеченский государственный колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ ЧГК

И.С. Гуноев

2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА

по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов
автомобилей

квалификация: специалист

форма обучения: очная

г. Грозный, 2020г.

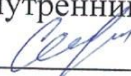
Программа подготовки специалистов среднего звена разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта по специальности
23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов
автомобилей от 09.12.2016 Пр. №1568

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Чеченский государственный колледж»

Разработчик: Демельханова М.Ю.- преподаватель Государственного бюджетного
профессионального образовательного учреждения «Чеченский государственный
колледж».

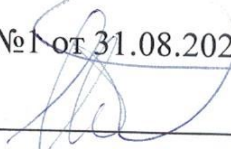
Рецензенты:

Внутренний: Демельханова З.Ю., преподаватель физической культуры ГБПОУ
«ЧГК» 

Внутренний: Саламов А. Н., преподаватель физической культуры ТПИСИУ


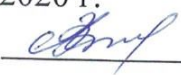
РАССМОТРЕНА на заседании цикловой комиссии «Техника и технологии
наземного транспорта»

протокол №1 от 31.08.2020 г.

ПЦК  А.Д. Ибрагимов

ОДОБРЕНА на заседании педагогического совета ГБПОУ ЧГК

Протокол № 1 от 31.08.2020 г.

Зам. директора по НМР  З.А. Альтамирова

СОГЛАСОВАНА методистом технологического отделения ГБПОУ «Чеченский
государственный колледж»



М.Х. Мадашова

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в ГБПОУ ЧГК, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих.

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

- *личностных:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков

- профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
 - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
 - готовность к служению Отечеству, его защите;
- *метапредметных:*
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

— формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

— умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• *предметных:*

— умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

— владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

— владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

— владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

— владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

• развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

• формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

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.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и

показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

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

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психо - регулируемыми упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

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 студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, тазквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «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 студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании). Все контрольные нормативы по физической культуре студенты 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).

Организация учебного процесса со студентами с ОВЗ.

Рабочая программа может быть использована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями

Общие рекомендации по работе со студентами-инвалидами:

Использование указаний, как в устной, так и письменной форме;

Поэтапное разъяснение заданий;

Последовательное выполнение заданий;

Повторение студентами инструкции к выполнению задания;

Обеспечение аудио-визуальными техническими средствами обучения;

Демонстрация уже выполненного задания (например, решенная математическая задача);

Близость к студентам во время объяснения задания;

Разрешение использовать диктофон для записи ответов учащимися;

Акцентирование внимания на хороших оценках;

Распределение студентов по парам для выполнения проектов, чтобы один из студентов мог подать пример другому;

Свести к минимуму наказания за невыполнение задания; ориентироваться более на позитивное, чем негативное;

Игнорирование незначительных поведенческих нарушений. Разработка мер вмешательства в случае недопустимого поведения, которое является непреднамеренным.

общие рекомендации по работе в дистанционной форме обучения

Организация учебного процесса с использованием дистанционных образовательных технологий

Учебно-методические материалы дисциплины размещены на официальном сайте колледжа, в электронной образовательной среде Moodle. Обучающимся открыт доступ к данному ресурсу, в котором можно найти: курсы лекций; методические указания по выполнению: практических работ, самостоятельных работ, контрольных работ; выполнению курсовых работ, ВКР. Каждый студент, зарегистрированный в системе, может получать всю необходимую информацию по своей образовательной программе.

Информационные технологии, применяемые при дистанционном обучении:

- предоставление учебников и другого учебного материала в электронном виде и на бумажных носителях;
 - - пересылка изучаемых материалов по компьютерным телекоммуникациям;
 - дискуссии и семинары, проводимые через компьютерные телекоммуникации;
 - видеозаписи;
 - трансляция учебных программ;
 - электронная почта;
 - виртуализация и облачные ресурсы.
- В дистанционном обучении используются традиционные формы обучения: лекции, семинары, лабораторные занятия, контрольные работы, курсовые работы, зачеты, экзамены, консультации, самостоятельная работа и др. Все эти формы адаптированы для обучения на расстоянии.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	320
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	160
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	160
Самостоятельная работа обучающихся	160
Курсовая работа (если предусмотрена)	
Итоговая аттестация в форме диф. зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Основы физической культуры		16	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание учебного материала Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры Физическая культура в структуре профессионального образования. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Самостоятельная работа	2	1
	Тематика рефератов: - Диагноз и краткая характеристика заболеваний студента. Влияние заболеваний на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применении других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).	14	

	- Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).			
Раздел 2. Легкая атлетика			30	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Практические занятия			
	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.		6	2
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Практические занятия			
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		6	2
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Практические занятия			
	Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжок в длину с разбега.		6	2
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	Практические занятия			
	Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений Развитие выносливости.		4	3

Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Практические занятия			
	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.			
	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».			
	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши			
Раздел 3. Баскетбол	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.			
	Совершенствование техники бега на средние дистанции.			
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.			
	Самостоятельная работа			
	Составление комплексов упражнений.	4		
	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.			
	Практические занятия	18		
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	1		2
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Основные направления развития физических качеств.			
	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.			
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.			
	Практические занятия			
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	6		2
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.			
	Развитие логического мышления в баскетболе.			
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок».			
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Практические занятия	6		3
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.			
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.			
	Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.			

	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.		
Тема3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Практические занятия		
	Совершенствовать технику владения мячом.		
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».		
	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.		
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	6	3
	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
	Самостоятельная работа		
	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	2	
Раздел 4. Волейбол			
	Практические занятия	23	
	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	6	2
	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		
	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
Тема 4.2. Техника верхней и нижней подачи и приёма после неё.	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		
	Практические занятия		
	Совершенствование техники нижней подачи и приёма после неё.	4	2
	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		
	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		
Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
	Совершенствование и закрепление техники нижней подачи, прием с подачи, учебная игра.		
	Практические занятия		
	Обучение технике прямого нападающего удара.	4	2
	Совершенствование техники изученных приёмов.		
	Применение изученных приемов в учебной игре.		
	Выполнение технических элементов в учебной игре.		

Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Практические занятия		4	2
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.			
	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.			
	Учебная игра с применением изученных положений. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. Самостоятельная работа			
Раздел 5. Кроссовая подготовка	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеланию для специальной медицинской группы.		7	
	Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.			
	Практические занятия		14	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.		6	2
Тема 5.2. Бег с преодолением вертикальных препятствий.	Практические занятия		4	2
	Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений			
Тема 5.3. Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	Практические занятия		4	2
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.			

Раздел 6. Оценка уровня физического развития	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.		
	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		
	Самостоятельная работа		
	Совершенствование техники длительного бега, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.	2	
Тема 6.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения		Во время уроков 31	
	Практические занятия	6	2
	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения. Практические занятия		
Тема 6.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.	6	2
	Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.		
	Практические занятия		
Тема 6.3. Организация и методика проведения коррегирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Ознакомление с методикой проведения коррегирующей гимнастики. Обучение коррегирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности студентов). Организация и методика проведения коррегирующей гимнастики при нарушениях осанки.	6	2
	Практические занятия		
		6	2
Тема 6.4. Организация и	Практические занятия	6	2

методика проведения закаливающих процедур	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Обучение закаливающим мероприятиям. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.		
Тема 6.5. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	Практические занятия Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний. Методика регулирования эмоциональных состояний.	6	2
Тема 7. Гимнастика.	Практические занятия Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	6	3
Тема 8 Волейбол.	Самостоятельная работа Составление комплекса для развития силы. Правильное питание. Практические занятия Техника выполнения ударов Подача Блокирующий удар Итого	5 72 214	 3

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам. В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

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

Основная литература:

1. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий Физическая культура, изд-во Кнорус, 2020г
2. С.Ф. Бурухин Методика обучения физической культуре, изд-во Юрайт, 2016г
3. С.Евсеев Технология физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре, 2016г
4. Порядок организации оказания медицинской помощи, занимающимся физической культурой и спортом, библиотечка спортивного психолога, 2017г
5. Коллектив авторов Физическая культура, 2016г

Дополнительная литература:

1. А.Б. Муллер Физическая культура : учебник и практикум, Москва: изд-во Юрайт, 2019г
2. С.И. Косьяненко, Гиревой спорт, 2019г

3. Г.В. Бугаев, В.С. Зыков, Л.Н. Чурикова, В.Н. Щеглова Организация и проведение урока по легкой атлетике в общеобразовательной организации, 2019г
4. Д.С. Алхасов Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО, 2019г
5. П.П. Тиссен Теория и методика обучения физической культуре, 2019г

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

- личностных:
 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
 - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
 - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
 - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
 - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
 - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
 - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
 - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих

- личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
 - готовность к служению Отечеству, его защите;
 - метапредметных:
 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
 - предметных:
 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).