



**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОЛЛЕДЖ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ»
(ПОУ «КОЛЛЕДЖ ГО И ЧС»)**

367010, Республика Дагестан, г. Махачкала, ул. Эрлиха 17, тел: 8-988-292-42-66, 8-988-279-90-03; 8-928-555-69-49,
факс 8(8722)550533, E-mail: kgochs2015@mail.ru, akademia-gz.dag@mail.ru, web: www.kgochs.com

УТВЕРЖДАЮ
Директор ПОУ «Колледж ГО и ЧС»
« 26 » 01 2018 г.
Н.И. Заирбекова
Н.И. Заирбекова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД. 05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Специальность 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях»
Квалификация «Техник-спасатель»
Форма обучения - очная

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по учебной и
производственной работе
« 26 » 01 2018 года
А.В. Мурадалиева
А.В. Мурадалиева

Разработано и одобрено Советом
ПОУ «Колледж ГО и ЧС»
Протокол № 4 от 26 01 2018 г.

МАХАЧКАЛА 2018 г

Составитель: Асланов Хисен Асланович, преподаватель ПОУ «Колледж ГО и ЧС».

Внутренний рецензент: Капуров Уллубий Ярашевич, спасатель 1 класса, преподаватель ПОУ «Колледж ГО и ЧС».

Внешний рецензент: Закарьяев Юсуп Магомедович, к.п.н., доцент ДГИНХ

Рабочая программа учебной дисциплины разработана:

в соответствии с:

□ Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-2

59);

□ Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480)

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» размещен на сайте www.kgochs.com

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Область применения программы	4
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	4
1.3. Цели и задачи дисциплины, результаты освоения дисциплины	7
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины	
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	8
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	21
3.2 Информационное обеспечение обучения	21
4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	23
5. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ И ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	27

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях» квалификация «Техник-спасатель» СПО.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

- 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;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающиеся **должны:**

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
 - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
 - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
 - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

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

личностные результаты освоения дисциплины

- 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;

метапредметные результаты освоения дисциплины

– 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;

предметные результаты освоения дисциплины :

– 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 деятель-

ности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальная учебная нагрузка студента - **77** часов, в том числе:
- обязательная аудиторная - **51** часов;
- теоретический курс - **1** часа;
- практический курс - **50**
- самостоятельная работа студента - **26** часов.

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)	77
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	51
в том числе:	
теоретический курс	1
практические работы (сборы)	50
Самостоятельная работа студента (всего)	26
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>не предусмотрено</i>	
Систематическое изучение лекционного материала, основной и дополнительной литературы, (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем); – подготовка реферата (компьютерной презентации), докладов, исследовательских работ, сочинений-эссе по темам дисциплины используя Интернет-ресурсы и периодические издания; – Выполнение примерных тем рефератов: ✓ Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля ✓ Физическая культура в структуре профессионального образования ✓ Методика регулирования эмоциональных состояний ✓ Методы профилактики профессиональных заболеваний ✓ Спортограмма и профессиограмма ✓ Здоровый образ жизни ✓ История легкой атлетики ✓ Физическое воспитание и здоровый образ жизни учащихся ✓ История Олимпийского движения в России ✓ Олимпийские игры древности ✓ Олимпийские игры современности ✓ Закаливание организма ✓ История экстремального спорта ✓ Вредные привычки как источник вреда здоровью ✓ Занятия физкультурой при гипертонии ✓ История легкой атлетики ✓ История советского футбола ✓ Гигиена ✓ Двигательный режим ✓ Значение разминки ✓ История баскетбола ✓ Успехи российских волейболистов на международной арене ✓ История волейбола ✓ Оказание первой медицинской помощи при получении травмы ✓ История настольного тенниса ✓ История игры «Дартс»	
Итоговая аттестация	Дифзачет

2.2. Тематическое планирование и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» по общеобразовательному циклу

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
1 семестр				
Раздел 1. Теоретические сведения			1	
1.1. Введение.	Содержание учебного материала		1	1
	1	Физическое воспитание в колледже. Задачи физического воспитания в техникуме. Основы здорового образа жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Порядок организации и проведения занятий. Требования к учащимся. Спортивные традиции техникума. Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Проведение инструктажа по технике безопасности.		
	Лабораторная работа			
	Практическое занятие			
	Контрольная работа			
Самостоятельная работа		-		
Раздел 2. Легкая атлетика			24	
Тема 2.1. Повторение техники специальных подготовительных упражнений	Содержание учебного материала			1-2
	1	Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий бег, прыжковыми шагами. Старты из различных исходных положений. Повторение техники бега по дистанции и финиширование. Дыхание при беге, бег с ускорением, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов. Действие бегуна после команды «Марш!»: положение туловища, работа рук, выполнение первого шага с высоким подниманием бедра вперед. Положение туловища, ног, рук. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!». Повторение техники перехода от стартового разбега к бегу по дистанции.		
	Лабораторная работа			
	Практическое занятие			
	Контрольная работа			
Самостоятельная работа		1	3	
Освоить разновидности бега, подскоков.				
Тема 2.2. Контрольный бег.	Содержание учебного материала			2
	1.	Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий бег. Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа		

		перемещения. Контрольный бег на 100 м.		
		Лабораторная работа	-	
		Практическое занятие	2	
		Контрольная работа	-	
		Самостоятельная работа	-	
Тема 2.3. Техника низкого старта	Содержание учебного материала			2
	1	Контрольно-аттестационный урок. Подтягивание в висе на перекладине (юноши). Контрольный бег на 60 м, 30 м с высокого старта.		
	2	Изучение техники низкого старта. Изучение техники перехода от стартового разбега к бегу по дистанции. Бег с низкого старта. Эстафеты. Варианты челночного бега 3x10, 4x9.		
	3	Повторение техники прыжков. Прыжки и многоскоки, прыжки в длину с места.		
		Лабораторная работа	-	
		Практическое занятие	2	
		Контрольная работа	-	
		Самостоятельная работа	-	
Тема 2.4. Изучение техники высокого старта.	Содержание учебного материала			2
	1	Повторение техники бега на дистанции: движение ног, постановка ступней, работа рук, положение туловища. Стартовый разгон, эстафетный бег. Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Варианты челночного бега 3x10, 4x9 (с кубиками).		
		Лабораторная работа	-	
		Практическое занятие	1	
		Контрольная работа	-	
		Самостоятельная работа	-	
	Тема 2.5. Изучение техники бега на повороте дорожки (вираже).	Содержание учебного материала		
1		Эстафетный бег с этапами 50-100м. старты из различных и.п., варианты бега с изменением направления, бег с преодолением препятствий и на местности. Контрольный бег на 400 м.		
		Лабораторная работа	-	
		Практическое занятие	1	
		Контрольная работа	-	
		Самостоятельная работа	1	3
Тема 2.6. Изучение техники метания	Содержание учебного материала			1
	1	Изучение техники метания гранаты, метание из-за головы через плечо – левая нога вперед,		

гранаты.		правая нога сзади на носке. Повторение техники специальных упражнений в метании. Сдача контрольных нормативов метании гранаты.		
		Лабораторная работа	-	
		Практическое занятие	2	
		Контрольная работа	-	
		Самостоятельная работа	-	
Тема 2.7. Изучение техники метания в цель и на дальность.	Содержание учебного материала			1-2
	1	Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Повторение техники метания мяча в цель из положения лежа. Развитие двигательных качеств. Проведение экспресс-тестов.		
	2	Бросок набивного мяча (2-3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места. Совершенствование техники метания мяча в цель с положения лежа. Повторение техники метания мяча с четырех шагов разбега. Развитие двигательных качеств.		
	3	Оценка техники метания мяча в цель из положения лежа. Сдача контрольных нормативов в беге на 1000 м.		
		Лабораторная работа	-	
		Практическое занятие	2	
		Контрольная работа	-	
		Самостоятельная работа	1	3
		Освоить технику метания теннисного мяча на дальность.		
	Тема 2.8. Совершенствование техники специальных подготовительных упражнений.	Содержание учебного материала		
1		Прыжки и многоскоки, стартовый разгон. Развитие общей выносливости (равномерный бег 500 м). повторение техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий. Проведение экспресс-тестов. Сдача контрольных нормативов: челночный бег 4x9 (с кубиками); 3x10. Развитие скорости. Развитие двигательных качеств.		
2		Совершенствование скоростно-силовых способностей. Прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка. Проведение экспресс-тестов. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.		
		Лабораторная работа	-	
		Практическое занятие	4	
	Контрольная работа	-		

	Самостоятельная работа	1	3
	Освоить специальные подготовительные упражнения.		
Раздел 3. Лыжная подготовка.		9	
Тема 3.1. Изучение техники переменного одношажного и двухшажного хода.	Содержание учебного материала		2
	1 Равномерная ходьба средней интенсивности до 3-4 км (стартовый вариант), торможение и поворот «плугом».		
	2 Переменная ходьба средней интенсивности до 4 км, подъем «елочкой». Торможение и поворот упором.		
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	2	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	1	3
	Освоить лыжные ходы.		
Тема 3.2. Изучение техники конькового хода и его совершенствование.	Содержание учебного материала		1
	1 Повторная ходьба с соревновательной скоростью на отрезках 5-6 км. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.		
	2 Повторный бег с соревновательной скоростью на отрезках 5-6 км. Преодоление подъемов и препятствий. Повороты переступанием.		
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	2	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	1	3
	Освоить элементы торможения.		
Тема 3.3. Совершенствование освоения техники лыжных ходов	Содержание учебного материала		2
	1 Повторный бег с соревновательной скоростью на отрезках 1-2 км. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Отработка элементов техники лыжных ходов в медленном темпе.		
	2 Контрольный аттестационная часть урока 1200-1500 м, 3000м.		
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	2	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	1	3
	Освоить элементы тактики лыжных гонок.		
Раздел 4. Гимнастика.		15	
Тема 4.1. Строевые	Содержание учебного материала		2

упражнения.	1	Строевые упражнения: построение в одну шеренгу, в колонну по одному. Расчет по порядку. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «На месте шагом марш!». Разновидности ходьбы и бега. Повороты направо, налево, кругом. Ходьба в колонне по одному, по два. Движение по диагонали и противоходом. Построение в круг.		
		Лабораторная работа	-	
		Практическое занятие	2	
		Контрольная работа	-	
		Самостоятельная работа	1	3
		Освоить строевые упражнения.		
Тема 4.2. Изучение техники прыжков и кувырков.	Содержание учебного материала			2
	1	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. Изучение техники прыжка ноги врозь через коня в длину.		
	2	Изучение техники кувырков вперед и назад, соединение кувырков. Кувырок прыжком. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.		
		Лабораторная работа	-	
		Практическое занятие	2	
		Контрольная работа	-	
		Самостоятельная работа		
Тема 4.3. Изучение техники стойки на лопатках.	Содержание учебного материала			1
	1	Изучение техники стойки на лопатках с опорой руками на спину. Повторение техники переворота в сторону. Комбинации из ранее освоенных элементов.		
		Лабораторная работа	-	
		Практическое занятие	2	
		Контрольная работа	-	
		Самостоятельная работа	-	
Тема 4.4. Изучение техники выполнения упражнения на брусьях.	Содержание учебного материала			2
	1	Изучение техники выполнения упражнения на брусьях: уз упора на руках подъем разгибом в сед ноги врозь. Изучение техники соскока на брусьях из размахивания в упоре махом назад		
		Лабораторная работа	-	
		Практическое занятие	2	
		Контрольная работа	-	
		Самостоятельная работа	-	
Тема 4.5. Изучение техники соскока на перекладине и брусьях.	Содержание учебного материала			2
	1	Изучение техники соскока из упора на низкой перекладине: махом дугой. Изучение техники соскока на брусьях из размахивания в упоре махом назад.		

	2	Совершенствование техники подъема переворотом на перекладине в упор махом одной и толчком другой. Подтягивание в висе на перекладине. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади.		
		Лабораторная работа	-	
		Практическое занятие	2	
		Контрольная работа	-	
		Самостоятельная работа	1	3
		Освоить упражнения на перекладине.		
Тема 4.6. Изучение стойки на голове и руках	Содержание учебного материала			2
	1	Изучение стойки на голове и руках. Упражнение на тренажерах. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.		
	2	Сдача зачетных упражнений: прыжок в длину, согнув ноги через козла (высота снаряда 120 см). Упражнения на тренажерах.		
		Лабораторная работа	-	
		Практическое занятие	2	
		Контрольная работа	-	
		Самостоятельная работа	1	3
		Освоить упражнения на равновесие.		
Раздел 5. Профессионально-Прикладная Физическая Подготовка (П.П.Ф.П.)			20	
Тема 5.1. Различные виды ходьбы.	Содержание учебного материала			2
	1	Прыжки на левой и правой ноге. Упражнения с набивными мячами. Спортивная игра.		
		Лабораторная работа	-	
		Практическое занятие	2	
		Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	-		
Тема 5.2 Бег с внезапными остановками. Бег с ускорениями.	Содержание учебного материала			2
	1	Упражнения на гимнастической скамейке.		
	2	Прыжки в длину с места. Бег на короткие отрезки по сигналу.		
		Лабораторная работа	-	
		Практическое занятие	2	
	Контрольная работа	-		

	Самостоятельная работа	-	
Тема 5.3. Упражнения на согласование движений.	Содержание учебного материала		2
	1 Внимание. Упражнения с гантелями. Упражнения на тренажерах		
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	2	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	1	3
	Освоить строевые упражнения.		
Тема 5.4. Упражнения с мячами.	Содержание учебного материала		2
	1 Передача мяча, ловля, метание в цель. Ведение мяча пальцами рук. Броски мяча в цель на точность.		
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	2	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	1	3
	Освоить упражнения с мячом.		
Тема 5.5. Упражнения на гимнастической стенке.	Содержание учебного материала		2
	1 Наклоны, растяжка, приседание на одной ноге. Прыжки через скакалку.		
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	2	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	-	
Тема 5.6. Ведение, броски мяча.	Содержание учебного материала		2
	1 Ведение мяча пальцами рук. Броски мяча в цель на точность. Ускорение на короткие дистанции по сигналу. Упражнение с набивными мячами. Ведение мяча с ускорением. Ведение мяча с остановкой по сигналу. Игра в волейбол.		
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	2	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	-	
Тема 5.7. Упражнения у гимнастической стенки. Прыжки.	Содержание учебного материала		2
	1 Поочередное отталкивание пальцами левой и правой руки от стены. Подъем туловища из положения лежа.		
	2 Прыжки с высокой опоры на маты. Упражнение с отягощениями и сопротивлениями. Опорные прыжки через козла. Передача мяча от груди с отскоком от пола.		

	Лабораторная работа	-		
	Практическое занятие	2		
	Контрольная работа	-		
	Самостоятельная работа	-		
Тема 5.8. Ведение баскетбольных мячей.	Содержание учебного материала		2	
	1	Ведение баскетбольных мячей, меняя направление и скорость движения. Броски мяча в корзину на точность.		
	2	Развитие техники СПУ. Повороты, наклоны, вращение головой и туловищем; передвижение по ограниченной опоре; равновесие на гимнастической скамейке.		
	3	Развитие техники СБУ. Бег с внезапными остановками. Ведение мяча с ускорением, меняя направление и скорость движения.		
		Лабораторная работа	-	
		Практическое занятие	2	
		Контрольная работа	-	
		Самостоятельная работа	2	3
	Освоить ОРУ, СБУ, СПУ. Освоить упражнения на согласование движений. Внимание.			
Всего за первый семестр		77		
2 семестр				
Раздел 6. Спортивные игры (волейбол)		20		
Тема 6.1. Изучение техники специальных подготовительных упражнений.	Содержание учебного материала		2	
	1	Ходьба вперед боком, спиной, приставные шаги – левым боком, правым боком, спиной вперед. Изучение техники стойки волейболиста. Изучение техники перемещений: приставные шаги, двойной шаг, остановки после быстрого перемещения. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		
		Лабораторная работа	-	
		Практическое занятие	2	
		Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	-		
Тема 6.2. Повторение техники СПУ.	Содержание учебного материала		2	
	1	Повторение техники верхней передачи мяча. Совершенствование техники стойки волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками. Двусторонняя спортивная игра волейбол.		
		Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	2		

	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	-	
Тема 6.3. Изучение техники прямого нападающего удара.	Содержание учебного материала		2
	1 Нападающий удар с различных зон и передач. Варианты нападающего удара через сетку. Техника передачи мяча отскакивающего от сетки. Развитие двигательных качеств: прыжковой выносливости. Совершенствование техники верхней передачи мяча.		
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	2	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	1	3
	Освоить нападающий удар		
Тема 6.4. Страховка при нападающем ударе и блокирование.	Содержание учебного материала		2
	1 Повторение техники прямого нападающего удара. Изучение техники одиночного блокирования. Организация страховки. Нападающий удар с различных передач.		
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	2	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	1	3
	Освоить варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка		
Тема 6.5. Совершенствование техники нижней прямой передачи мяча, техника передачи мяча в парах и в колоннах через сетку.	Содержание учебного материала		2
	1 Техника передачи мяча отскочившего от сетки. Перемещения и прыжки у сетки – имитация блокирования. Совершенствование нижней прямой передачи. Изучение техники группового блокирования. Организация страховки.		
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	2	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	1	3
	Прием с подачи в зоне 3		
Тема 6.6. Техника передачи мяча в различные зоны.	Содержание учебного материала		2
	1 Из «б»-в «3», из «3»-в «4», из «б»-в «3»; из «3»-в «2». Техника передачи мяча на заданную высоту. Повторение техники мяча отскочившего от сетки.		
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	1	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	-	
Тема 6.7.	Содержание учебного материала		2

Совершенствование техники передачи мяча.	1	Техника и тактика нападения: подача на слабо играющего игрока и в незащищенную зону подачи. Игра в нападении со второй передачи игроком задней линии, выходящем к сетке. Определение места блокирования и взаимодействие всех игроков. Учебная игра.		
		Лабораторная работа	-	
		Практическое занятие	3	
		Контрольная работа	-	
		Самостоятельная работа	-	
Тема 6.8. Сдача учебных нормативов по волейболу.	Содержание учебного материала			2
	1	Верхняя передача над собой (высота взлета мяча не менее 1 м); верхняя прямая передача в пределах площадки (из 5 подач).		
	2	Верхняя и нижняя передача у стены.		
	3	В кругу вверх – 10 раз.		
		Лабораторная работа	-	
		Практическое занятие	2	
		Контрольная работа	-	
		Самостоятельная работа	1	3
	Освоить верхнюю прямую подачу			
Раздел 7. Спортивные игры (футбол).			23	
Тема 7.1. Изучение специальных подготовительных упражнений	Содержание учебного материала			2
	1	Бег боком и спиной вперед наперегонки. Старты и ускорения с мячом. Рывок к мячу с последующим ударом поворотом. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Изучение техники удара по мячу внешней стороной стопы.		
		Лабораторная работа	-	
		Практическое занятие	2	
		Контрольная работа	-	
		Самостоятельная работа	-	
Тема 7.2. Изучение техники удара по мячу.	Содержание учебного материала			2
	1	Изучение техники удара по мячу внешней частью подъема. Единоборство за мяч с толчками и отбором. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
		Лабораторная работа	-	
		Практическое занятие	2	
		Контрольная работа	-	
		Самостоятельная работа	1	3

	Освоить варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
Тема 7.3. Изучение техники остановки мяча.	Содержание учебного материала		2
	1 Изучение техники остановки мяча внутренней и внешней частью стопы. Изучение техники остановки мяча левой и правой ногой. Варианты остановок мяча грудью.		
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	2	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	1	3
	Освоить варианты остановок мяча ногой, грудью.		
Тема 7.4. Повторение техники остановки мяча подошвой, подъемом.	Содержание учебного материала		2
	1 Повторение техники ведения мяча – внутренней стороны стопы; внутренней, внешней частью подъема. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	2	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	-	
Тема 7.5. Изучение тактических действий.	Содержание учебного материала		2
	1 Изучение индивидуальных, групповых и командных тактических действий.		
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	2	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	-	
Тема 7.6. Закрепление тактики и техники, совершенствование приемов и действий.	Содержание учебного материала		2
	1 Взаимодействие защитников, полузащитников, нападающих. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	2	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	-	
Тема 7.7. Повторение техники удара по мячу.	Содержание учебного материала		2
	1 Повторение техники удара носком, пяткой – с места, с разбега по неподвижному и катящемуся мячу. Переменный бег с мячом.		
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	2	

	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	-	
Тема 7.8. Изучение техники отбора мяча.	Содержание учебного материала		2
	1 Изучение техники отбора мяча: ударом, остановкой, с применением финта, выпада, подкатом. Изучение техники вбрасывания мяча с места из положения: ноги вместе, врозь, одна впереди.		
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	2	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	-	
Тема 7.9. Изучение техники перевода игры.	Содержание учебного материала		2
	1 Повторение техники отбора мяча: ударом, остановкой, с применением финта, выпада, подкатом. Создание численного превосходства на определенном участке поля и использование его для взятия ворот.		
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	2	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	-	
Тема 7.10. Повторение и совершенствование техники отбора и передачи мяча.	Содержание учебного материала		2
	1 Повторение техники вбрасывания мяча с места из положения: ноги вместе, врозь, одна впереди. Совершенствование техники длинных передач мяча. Учебная игра.		
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	2	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	1	3
Освоить технику передач мяча.			
Раздел 8. Спортивные игры (баскетбол).		22	
Тема 8.1. Техника ведения и бросок мяча в кольцо.	Содержание учебного материала		2
	1 Ведение и передача мяча от груди. Ведение и бросок мяча в кольцо после двух шагов, штрафные броски. Учебная игра.		
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	2	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	1	3

	Освоить технику броска по кольцу со средней и дальней дистанции.			
Тема 8.2. Штрафной бросок.	Содержание учебного материала			2
	1	Совершенствовать штрафной бросок. Ловля и передача двумя руками от груди с шагом.		
	Лабораторная работа		-	
	Практическое занятие		2	
	Контрольная работа		-	
	Самостоятельная работа		1	3
	Освоить штрафной бросок.			
Тема 8.3. Совершенствование техники быстрого прорыва.	Содержание учебного материала			2
	1	Совершенствование техники броска по кольцу со средней и дальней дистанции. Совершенствование техники игроков в быстром прорыве. Учебная игра.		
	Лабораторная работа		-	
	Практическое занятие		2	
	Контрольная работа		-	
	Самостоятельная работа		1	3
Тема 8.4. Совершенствование техники передвижений, перемещений, остановок, поворотов стоек.	Содержание учебного материала			2
	1	Совершенствование передвижений в защитной стойке баскетболиста. Обучение ведению мяча с изменением направления, переводу мяча перед собой. Развитие скоростных и координационных качеств.		
	Лабораторная работа		-	
	Практическое занятие		2	
	Контрольная работа		-	
	Самостоятельная работа		1	3
	Освоить ведение мяча с изменением направления, переводу мяча перед собой.			
Тема 8.5. Совершенствование техники защитных действий.	Содержание учебного материала			2
	1	Совершенствовать взаимодействие игроков в позиционном нападении и данной защите. Развитие игровой выносливости и быстроты двигательной реакции. Бросок мяча после ведения.		
	Лабораторная работа		-	
	Практическое занятие		2	
	Контрольная работа		-	
	Самостоятельная работа		-	
Тема 8.6. Совершенствование	Содержание учебного материала			2
	1	Совершенствование передачи-ловли мяча на месте, при встречном движении.		

техники ведения мяча.		Совершенствование умения броска в корзину в движении с отражением от щита, подбор мяча.		
		Лабораторная работа	-	
		Практическое занятие	2	
		Контрольная работа	-	
		Самостоятельная работа	-	
Тема 8.7. Повторение защитных действий.	Содержание учебного материала			2
	1	Тактические действия в защите. Передача мяча одной рукой в парах в движении.		
		Лабораторная работа	-	
		Практическое занятие	2	
		Контрольная работа	-	
		Самостоятельная работа	-	
Тема 8.8. Совершенствование передачи мяча.	Содержание учебного материала			2
	1	Тактические действия в нападении. Совершенствование передачи мяча одной рукой в парах в движении.		
		Лабораторная работа	-	
		Практическое занятие	2	
		Контрольная работа	-	
		Самостоятельная работа	-	
Тема 8.9. Тактические действия в нападении. Совершенствование передачи мяча одной рукой в парах в движении.	Содержание учебного материала			2
	1	Бросок в кольцо с 3 м (5 бросков). Бросок в кольцо в движении. Бросок с двух шагов. Ведение с обводкой, бросок после получения передачи в движении.		
		Лабораторная работа	-	
		Практическое занятие	2	
		Контрольная работа	-	
		Самостоятельная работа	-	
Раздел 9. Ритмическая гимнастика			6	
Тема 9.1. Техника ритмических упражнений	Содержание учебного материала			2
	1	Ознакомление с техникой ритмических упражнений. Изучение техники ритмических упражнений. Выполнение комплекса ритмических упражнений. Совершенствование техники ритмических упражнений		
		Лабораторная работа	-	
		Практическое занятие	4	

	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	1	3
	Написание реферата, доклад, сообщение по теме «Ритмическая гимнастика»		
Раздел 10. Плавание		8	
Тема 10.1. Техника плавания	Содержание учебного материала	1	1-2
	1 Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.		
	2 Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплытие отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.		
	3 Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне		
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	6	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа	1	3
	Самоконтроль при занятиях плаванием.		
Примерная тематика курсовой работы (проекта) <i>не предусмотрено</i>			
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)			
Тематика индивидуального проекта:			
1. Социальные функции физической культуры и спорта.			
2. Физическая культура и ее роль в жизни современного общества.			
3. Место физической культуры и спорта в повседневной жизни.			
4. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.			
5. Занятия спортом как средство развития физических качеств, необходимых для профессиональной деятельности (на примере своей профессии).			
6. Физическая культура и спорт в трудовых коллективах, формы организации и отличительные особенности.			
7. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта в государствах древнего мира.			
8. История зарождения олимпийского движения, первые олимпийские игры (Древняя Греция).			
9. Возрождение Олимпийских игр в 19 веке, первые игры современности.			
10. Физическая культура и спорт в средние века и новое время.			
11. История зарождения олимпийского движения в России и первое участие в Олимпийских играх (конец 19 - начало 20			

века).		
12. Олимпийские игры 1980г. в г. Москве.		
13. Зимние Олимпийские игры 2014г. в г. Сочи.		
14. Лучшие спортсмены России.		
15. Известные спортсмены Республики Коми.		
16. Влияние физических упражнений на развитие и совершенствование различных систем организма человека.		
17. Здоровый образ жизни и факторы, его определяющие.		
18. Основные формы оздоровительной физической культуры.		
19. Физическая культура и спорт, их особенности и отличия.		
20. Осанка. Средства и методы развития и коррекции.		
21. Закаливание. Способы закаливания и методы применения.		
22. Массаж. Виды массажа и способы применения.		
23. Телосложение. Развитие и коррекция средствами физической культуры.		
24. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы.		
25. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения.		
26. Лечебная физкультура при заболеваниях опорно-двигательной системы организма человека.		
27. Физические упражнения во время беременности.		
28. Гигиена, безопасность и профилактика травматизма на занятиях физической культурой.		
29. Скоростные качества. Средства и методы развития.		
30. Силовые качества. Средства и методы развития.		
31. Выносливость. Средства и методы развития.		
32. Гибкость. Средства и методы развития.		
Самостоятельная работа обучающихся над индивидуальным проектом		
	32	
Всего	176	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и универсального спортивного зала, тренажерного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству студентов;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- гимнастические перекладины,
- скамейки;
- секундомеры;
- валанчики;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основная литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура / Под ред. Маликова Н.Н. (7-е изд., стер.), учебник, 2013.

Дополнительная литература:

1. Решетников Н.В. Физическая культура. Учебное пособие для студентов среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2008.

2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. - М., 2006.

3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. - Кострома, 2003.

4. Вайнер Э.Н. Валеология. - М., 2002.

5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. - М., 2002.

6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. - М., 2006.

7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. - М., 2002. 8

8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. - М., 2005.

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

10. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.11.

- Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
12. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.: «Питер», 2006.

Интернет-ресурсы:

Академик. Словари и энциклопедии. <http://dic.academic.ru/>

Большая советская энциклопедия. <http://bse.sci-lib.com>

Books Gid. Электронная библиотека. <http://www.booksgid.com>

Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов. <http://globalteka.ru/index.html>

Единое окно доступа к образовательным ресурсам. <http://window.edu.ru>

Книги. http://www.ozon.ru/context/div_book/

Лучшая учебная литература. <http://st-books.ru>

Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность.
<http://www.school.edu.ru/default.asp>

Электронная библиотечная система <http://book.ru/>

4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Теоретическая часть	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
Практическая часть	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней,

	вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
Учебно-тренировочные занятия	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов
2. Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях
3. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
4. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
5. Плавание	Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием
Виды спорта по выбору	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой,

	траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26-30 движений
1. Ритмическая гимнастика	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля
4. Дыхательная гимнастика	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях
5. Спортивная аэробика	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности

5. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ И ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

Работы могут быть выполнены на повышенном и базовом уровне.

Индивидуальные проекты базового уровня оцениваются удовлетворительно.

Высшую оценку (работа на повышенном уровне) получают проекты, выполненные самостоятельно.

Проектная деятельность оценивается по 2 группам критериев: критерии оценки содержания проекта и критерии оценки защиты проекта.

А. Критерии оценки содержания проекта:

Общие критерии оценки проектной работы:

- Способность к самостоятельному приобретению знаний и решению проблемы, которая проявляется в умении поставить проблему и выбрать адекватные способы её решения, включая поиск и обработку информации, обоснование выбора инструментальных средств, создание программного продукта, комплексного информационного объекта, компьютерной модели и т. п., формулировку выводов. Данный критерий в целом включает оценку сформированности познавательных учебных действий.
- Сформированность предметных знаний и способов действий, проявляющаяся в умении раскрыть содержание работы, грамотно и обоснованно в соответствии с рассматриваемой проблемой/темой использовать имеющиеся знания и способы действий.
- Сформированность регулятивных действий, проявляющаяся в умении самостоятельно планировать и управлять своей познавательной деятельностью во времени, использовать ресурсные возможности для достижения целей, осуществлять выбор конструктивных стратегий в трудных ситуациях.
- Сформированность коммуникативных действий, проявляющаяся в умении ясно изложить и оформить выполненную работу, представить её результаты, аргументированно ответить на вопросы.

Критерии оценки отдельных этапов выполнения проекта:

1. ВЫБОР ТЕМЫ

При выборе темы учитывается:

- Актуальность и важность темы;
- Научно-теоретическое и практическое значение;
- Степень освещенности данного вопроса в литературе.

Актуальность темы определяется тем, отвечает ли она проблемам развития и совершенствования процесса обучения.

Научно-теоретическое и практическое значение темы определяется тем, что она может дать слушателю, т.е. могут ли изложенные вопросы быть использованы в его повседневной практической деятельности.

2. ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ, ФОРМУЛИРОВКА ЗАДАЧ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ РЕШИТЬ;

Цели должны быть ясными, четко сформулированными и реальными, т.е. достижимыми.

3. ВЫБОР СРЕДСТВ И МЕТОДОВ, АДЕКВАТНЫХ ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ;

4. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ И СРОКОВ РАБОТ;

5. ПРОВЕДЕНИЕ ПРОЕКТНЫХ РАБОТ ИЛИ ИССЛЕДОВАНИЯ;

Излагая конкретные данные, нужно доказывать и показывать, как они были получены, проверены, уточнены, чтобы изложение было достоверным.

Изложение мысли должно быть понятным, правильно сформулированным и показывать то, что было открыто или выявлено автором исследования.

6. ОФОРМЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ РАБОТ В СООТВЕТСТВИИ С ЗАМЫСЛОМ ПРОЕКТА ИЛИ ЦЕЛЯМИ ИССЛЕДОВАНИЯ;

Форма работы должна соответствовать содержанию. Не принято писать работу от первого лица. Текст теоретической части должен быть написан в неопределенном наклонении («рассматривается», «определяется» и т.п.).

В работе должна прослеживаться научность и литературность языка. Письменная речь должна быть орфографически грамотной, пунктуация соответствовать правилам, словарный и грамматический строй речи разнообразен, речь выразительна

Культура оформления определяется тем, насколько она аккуратно выполнена, содержит ли она наглядный материал (рисунки, таблицы, диаграммы и т.п.). В оформлении работы должен быть выдержан принцип необходимости и достаточности. Перегрузка «эффектами» ухудшает качество работы.

7. ПРЕДСТАВЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ В СООТВЕТСТВУЮЩЕМ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ВИДЕ;

8. КОМПЕТЕНЦИЯ В ВЫБРАННОЙ СФЕРЕ ИССЛЕДОВАНИЯ, ТВОРЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ;

9. СОБРАННОСТЬ, АККУРАТНОСТЬ, ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ, ВЫСОКАЯ МОТИВАЦИЯ.

Итогами проектной и исследовательской деятельности следует считать не столько предметные результаты, сколько интеллектуальное, личностное развитие студентов, рост их компетенции в выбранной для исследования или проекта сфере, формирование умения сотрудничать в коллективе и самостоятельно работать, уяснение сущности творческой исследовательской и проектной работы, которая рассматривается как показатель успешности (неуспешности) исследовательской деятельности.

Оценка содержательной части проекта в баллах:

- 2 балла - Ярко выраженные положительные стороны работы во всех ее составных частях; (отдельно за каждый из девяти представленных выше критериев).
- 1 балл – имеют место;
- 0 баллов – отсутствуют.

Итого 18 баллов - максимальное число за всю содержательную часть проекта.

В. Критерии оценки защиты проекта:

№ п/п	Критерий	Оценка (в баллах)
1.	Качество доклада	1 - доклад зачитывается 2 - доклад пересказывается, но не объяснена суть работы 3 - доклад пересказывается, суть работы объяснена 4 - кроме хорошего доклада владение иллюстративным материалом 5 - доклад производит очень хорошее впечатление
2.	Качество ответов на вопросы	1 - нет четкости ответов на большинство вопросов 2 - ответы на большинство вопросов 3 - ответы на все вопросы убедительно, аргументировано
3.	Использование демонстрационного материала	представленный демонстрационный материал не используется в докладе представленный демонстрационный материал используется в докладе представленный демонстрационный материал используется в докладе, информативен, автор свободно в нем ориентируется
4.	Оформление демонстрационного материала	- представлен плохо оформленный демонстрационный материал, - демонстрационный материал хорошо оформлен, но есть отдельные претензии 3 - к демонстрационному материалу нет претензий

Итого максимальный балл за защиту индивидуального проекта составляет 14 баллов.

Максимальный итоговый балл за содержание и защиту проекта – 18+14=32 балла.

- 27-32 балла - отлично
- 21-26 баллов – хорошо
- 17-20 баллов – удовлетворительно
- 16 баллов и менее – неудовлетворительно

Кроме того комиссия дает заключение об уровне сформированности навыков проектной деятельности.

Критерии оценки уровня сформированности навыков проектной деятельности:

Критерий	Уровни сформированности навыков проектной деятельности	
	Базовый	Повышенный
Самостоятельное приобретение знаний и решение проблем	Работа в целом свидетельствует о способности самостоятельно с опорой на помощь руководителя ставить проблему и находить пути её решения; продемонстрирована способность приобретать новые знания и/или осваивать новые способы действий, достигать более глубокого понимания изученного	Работа в целом свидетельствует о способности самостоятельно ставить проблему и находить пути её решения; продемонстрировано свободное владение логическими операциями, навыками критического мышления, умение самостоятельно мыслить; продемонстрирована способность на этой основе приобретать новые знания и/или осваивать новые способы действий, достигать более глубокого понимания проблемы
Знание предмета	Продемонстрировано понимание содержания выполненной работы. В работе и в ответах на вопросы по содержанию работы отсутствуют грубые ошибки	Продемонстрировано свободное владение предметом проектной деятельности. Ошибки отсутствуют
Регулятивные действия	Продемонстрированы навыки определения темы и планирования работы. Работа доведена до конца и представлена комиссии; некоторые этапы выполнялись под контролем и при поддержке руководителя. При этом проявляются отдельные элементы самооценки и самоконтроля обучающегося	Работа тщательно спланирована и последовательно реализована, своевременно пройдены все необходимые этапы обсуждения и представления. Контроль и коррекция осуществлялись самостоятельно
Коммуникационные	Продемонстрированы навыки оформления проектной работы и пояснительной записки, а также подготовки простой презентации. Автор отвечает на вопросы	Тема ясно определена и пояснена. Текст/сообщение хорошо структурированы. Все мысли выражены ясно, логично, последовательно, аргументированно. Работа/сообщение вызывает интерес. Автор свободно отвечает на вопросы

