

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧПОУ «СОЦИАЛЬНО-
ГУМАНИТАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

Н.В. Колпакова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 54.02.01 ДИЗАЙН (ПО ОТРАСЛЯМ)

уровень подготовки: БАЗОВЫЙ

квалификация: ДИЗАЙНЕР

Покров, 2020

Рабочая программа учебного предмета разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413. В соответствии с требованиями ФГОС среднего профессионального образования по специальности 54.02.01. Дизайн (по отраслям) (Приказ Минобрнауки России от 27.10.2014г. № 1391).

СОСТАВИТЕЛЬ:

Преподаватель Бойченко Н.А.

РАССМОТРЕНО:

На заседании Педагогического совета Протокол № 1 от «27» августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО:

ЦМК Протокол 1 от «27» августа 2020 г.

Председатель ЦМК Т.А. Панина

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	4
3. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	6
4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	7
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	16
6. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Область применения рабочей программы учебного предмета

Рабочая программа учебного предмета ОУП.06 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям). Рабочая программа учебного предмета ОУП.06 Физическая культура является частью общеобразовательной подготовки студентов в учреждениях СПО. Составлена на основе примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для специальностей среднего профессионального образования.

1.2. Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ):

В ЧПОУ «СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ» реализующий образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования, учебный предмет ОУП.06 Физическая культура изучается в общеобразовательном учебном цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования. В учебных планах ППССЗ учебный предмет ОУП.06 Физическая культура входит в состав общих общеобразовательных учебных предметов, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования

1.3. Цели учебного предмета:

Содержание рабочей программы учебного предмета ОУП.06 Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 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.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Освоение содержания учебного предмета ОУП.06 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- Л1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- Л2 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;

- Л3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- Л3 приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- Л5 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;

- Л6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- Л7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- Л8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- Л9 формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- Л10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- Л11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- Л12 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- Л13 готовность к служению Отечеству, его защите;

- метапредметных:

- М1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- М2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- М3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- М4 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;

- М5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- М6 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:**

- П1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- П2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- П3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- П4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- П5 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).

3. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	117
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся)	Объем часов	Планируемые результаты
I семестр			
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	Практические занятия Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. 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. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика рефератов: - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при	8	

	<p>данном заболевании (диагнозе).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). - Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.). - Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании 		
Раздел 2. Легкая атлетика			
<p>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</p>	<p>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</p>	4	
<p>Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».</p>	<p>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</p>	4	
<p>Тема 2.3. Бег на средние дистанции.</p>	<p>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.</p>	4	

	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.		
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	
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 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплексов упражнений. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика	10	
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Практические занятия Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча 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.	4	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Практические занятия Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». 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 «ведения-2 шага-бросок».	4	
Тема 3.3. Техника	Практические занятия	4	

выполнения штрафного броска, ведения мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	<p>Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.</p> <p>Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.</p> <p>Закрепление техники выполнения среднего броска с места.</p> <p>Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.</p> <p>Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.</p>		
Тема 3.4. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	<p>Практические занятия</p> <p>Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.</p> <p>Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.</p> <p>Закрепление техники выполнения среднего броска с места.</p> <p>Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.</p> <p>Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол</p>	4	
Тема 3.5. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	<p>Практические занятия</p> <p>Совершенствовать технику владения мячом.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».</p> <p>Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.</p> <p>Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.</p> <p>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</p>	4	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.</p>	7	
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя	<p>Практические занятия</p> <p>Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.</p> <p>Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений</p>	4	

руками.	<p>верхней и нижней передач.</p> <p>Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.</p> <p>Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.</p>		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	<p>Практические занятия</p> <p>Совершенствование техники нижней подачи и приёма после неё.</p> <p>Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.</p> <p>Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.</p> <p>Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.</p> <p>Совершенствование и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.</p>	2	
	Контрольная работа	1	
II семестр			
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приемов.	<p>Практические занятия</p> <p>Обучение технике прямого нападающего удара.</p> <p>Совершенствование техники изученных приёмов.</p> <p>Применение изученных приемов в учебной игре.</p> <p>Выполнение технических элементов в учебной игре</p>	6	
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	<p>Практические занятия</p> <p>Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.</p> <p>Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.</p> <p>Учебная игра с применением изученных положений.</p> <p>Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.</p>	6	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.</p> <p>Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.</p>	10	
Раздел 5. Лыжная подготовка			

Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	Практические занятия Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге. Обучение и закрепление технике подъема и спусков	6	2
Тема 5.2. Техника Одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов полуёлочкой» и «ёлочкой».	Практические занятия Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. Воспитание выносливости	6	
Тема 5.3. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Практические занятия Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км). Совершенствование техники спуска и подъема.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости	10	
Раздел 6. Оценка уровня физического развития			
Тема 6.1. Основы методики оценки и	Практические занятия Ознакомление с технологией регламентированных занятий по	4	

коррекции телосложения	<p>физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов.</p> <p>Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.</p> <p>Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.</p> <p>Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.</p>		
Тема 6.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	<p>Практические занятия</p> <p>Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.</p> <p>Ознакомление с дневником самоконтроля.</p> <p>Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом</p> <p>Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.</p>	4	
Тема 6.3. Организация и Практические занятия методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	<p>Практические занятия</p> <p>Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики.</p> <p>Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки).</p> <p>Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности студентов).</p> <p>Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.</p>	4	
Тема 6.4. Организация и методика проведения закаливающих процедур	<p>Практические занятия</p> <p>Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.</p> <p>Обучение закаливающим мероприятиям.</p> <p>Принципы закаливания.</p> <p>Основные методы закаливания.</p> <p>Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.</p>	4	
Тема 6.5. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	<p>Практические занятия</p> <p>Методика регулирования эмоций.</p> <p>Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.</p> <p>Тестирование эмоциональных состояний.</p> <p>Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.</p>	6	

	Методика регулирования эмоциональных состояний.		
Тема 7. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	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	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса для развития силы. Правильное питание.	13	
Тема 8. Бадминтон.	Практические занятия Техника выполнения ударов Подача Блокирующий удар	4	
	Дифференцированный зачет	2	
ВСЕГО: 117 часов			

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

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:

- ноутбук;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

5. 2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура. Учебник. 10-11 класс. ФГОС/ Лях В.И. – М.: Просвещение, 2020

Дополнительные источники:

1. Анатомия и физиология человека/ Федюкович Н.И.- Ростов н/Д.: Феникс, 2003
2. Анатомия и физиология человека/ Ананьева Л.В. – М.: Альфа, 2001
3. Атлас анатомии человека/ Семенов Э.В.- М.: Джангар, 2005
4. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой.— М.: Юрайт, 2020.
5. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Юрайт, 2020.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. www.minstm.gov.ru .
2. Федеральный портал «Российское образование». www.edu.ru
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России. www.olympic.ru)
4. Электронная библиотечная система <http://book.ru/>

6. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Физическая культура профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	<p>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)</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p>
Легкая атлетика	<p>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</p>

	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
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
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
Оценка уровня физического развития	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
Легкая атлетика	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
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
--	---