



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ
БАШКОРТОСТАН

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Уфимский колледж радиоэлектроники, телекоммуникаций и безопасности

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

_____ Л.Р. Туктарова
« __ » _____ 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

наименование учебной дисциплины

Общеобразовательный цикл образовательной программы среднего общего
образования в пределах освоения образовательных программ
среднего профессионального образования
на базе основного общего образования
(социально-экономический профиль)

ОДОБРЕНО

Зав. кафедрой

_____ Р.Ю. Шафеев

СОСТАВИТЕЛИ

Преподаватели

В.В. Стрельцов

И.З. Хабиров

В.Т. Вылегжанин

Уфа 2020

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Пояснительная записка	3
2. Содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации учебной дисциплины	19
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	23

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общая характеристика учебной дисциплины

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

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

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности 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;

- 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.

1.2 Место учебной дисциплины в учебном плане

Дисциплина входит в общеобразовательный цикл и предусматривает ресурс учебного времени в объеме 175 часов. Дисциплина входит в предметную область «Физическая культура».

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	117
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающего	58
в том числе:	

- самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	не предусмотрено
- выполнение тренировочных упражнений в спортивных клубах и секциях	58
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки 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;
- 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;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - повышения работоспособности, укрепления и сохранения 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 жизнедеятельности, выбора и формирования

здорового образа жизни;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Тематическое планирование

Наименование тем и/или вида учебной деятельности обучающихся	Количество учебных часов аудиторной нагрузки	Содержание	Наименование домашнего задания
I семестр			
Введение. Тема 1.1 Основы физической культуры и здорового образа жизни	2	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, укрепления и сохранения 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 жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни; понимания взаимосвязи учебного предмета с	Подготовка реферата по теме” Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО”

		особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету	
Самостоятельная работа обучающихся	2	Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений	
Тема 1.2 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	2	Совершенствование личностных и профессиональных качеств под влиянием физической культуры. Понимание взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету. Сохранении творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции организма	Подготовка доклада по теме "Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности"
Самостоятельная работа обучающихся	2	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	
Тема 1.3 Комплекс дыхательных упражнений	2	История развития дыхательных упражнений. Влияние дыхательных упражнений на физическое состояние организма. Правила и методы выполнения дыхательных упражнений. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Выполнение тренировочных упражнений
Тема 1.4 Комплексов упражнений утренней гимнастики. Оздоровительные мероприятия по восстановлению	2	Утренняя гимнастика как необходимый фактор физического и психоэмоционального развития человека. Оздоровительные	Выполнение тренировочных упражнений

организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности		мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью	
Тема 1.5 Комплекс упражнений для глаз	2	Упражнения для глаз как профилактика потери остроты зрения. Правила и методы выполнения упражнений для глаз	Подготовка реферата по теме «Комплекс упражнений для глаз»
Тема 1.6 Комплекс упражнений по формированию осанки. Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2	Правильная осанка и здоровье внутренних органов человека. Профилактика болезней позвоночника. Правила и методы выполнения упражнений для здоровой осанки. Разработка и выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	Выполнение тренировочных упражнений
Тема 1.7 Комплекс упражнений по предотвращению плоскостопия. Комплексы адаптивной физической культуры	2	Снижение свода стопы при плоскостопии. Нагрузки на суставы, позвоночник и основание черепа. Профилактика плоскостопия. Правила и методы выполнения упражнений по предотвращению плоскостопия. Разработка и выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры	Подготовка реферата по теме «Профилактика плоскостопия»
Самостоятельная работа обучающихся	2	Закрепление совершенствование техники изучаемы двигательных действий в процессе	
Тема 1.8 Комплекс упражнений для	2	Избыточная масса тела – болезнь	Выполнение

снижения массы тела. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц		тысячелетия. Развитие способностей контроля и оценки своего физического развития и физической подготовленности. Профилактика заболеваний с помощью упражнений для снижения массы тела. Правила и методы выполнения упражнений для снижения массы тела. Выполнение простейших приемов аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц	тренировочных упражнений
Тема 1.9 Комплекс упражнений для наращивания массы тела. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	2	Наращивание массы тела как фактор увеличения метаболизма и оздоровления всех систем организма. Развитие способностей контроля и оценки своего физического развития и физической подготовленности. Правила и методы выполнения упражнений для наращивания массы тела. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы, их выполнение	Чтение и анализ литературы [1] стр. стр. 17-36
Самостоятельная работа обучающихся	2	Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений	
Тема 1.10 Оздоровительные ходьба и бег. Бег на короткие дистанции	2	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	Чтение и анализ литературы [1] стр. стр. 43-78 .
Тема 1.11. Техника беговых упражнений	2	Техника безопасности на занятиях.	Выполнение

		Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	2	Доклад на тему «Виды бега»	
Тема 1.12 Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	Выполнение тренировочных упражнений
Тема 1.13 Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	2	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	2	Занятие дополнительными видами спорта	
Тема 1.14 Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	2	Занятие дополнительными видами спорта	
Тема 1.15 Прыжок в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места	2	Техника безопасности на занятиях. Техника прыжка в длину с места	Выполнение тренировочных упражнений
Тема 1.16 Бег на длинные дистанции	2	Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	2	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	
Тема 1.17 Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2	Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений	Выполнение тренировочных упражнений

Тема 1.18 Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных комбинациях в беге на короткие, средние и длинные дистанции;	2	Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений	Выполнение тренировочных упражнений
Тема 1.19 Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2	Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	2	Занятие дополнительными видами спорта	
Тема 1.20 Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	3	Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	2	Занятие дополнительными видами спорта	
Тема 1.21 Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	3	Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	2	Занятие дополнительными видами спорта	
Тема 1.22 Освоение техники бега (челночный бег)	2	Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	2	Выполнение различных комплексов упражнений в процессе самостоятельных занятий	
Тема 1.23. Освоение техники спортивной оздоровительной ходьбы	2	Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений	Выполнение тренировочных упражнений

II семестр			
Тема 2.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, играми, организация соревнований. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	2	Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Разработка и выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Чтение и анализ литературы [1] стр. 118-153
Самостоятельная работа обучающихся	2	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе	
Тема 2.2 Совершенствование техники двигательных действий, техника-тактических приемов игры. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	2	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе в парах, с предметами. Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка и самостраховка.	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	2	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	
Тема 2.3 Освоение основных правил игры в шашки. Приемы и тактики игры	2	Совершенствование техники и тактики спортивных игр. Организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях по шашкам	Подготовка реферата по теме «Шашки»
Самостоятельная работа обучающихся	2	Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 2.4 Теоретические сведения, рассмотрение тактики игр	2	Совершенствование техники и тактики спортивных игр. Организация и проведение	Чтение и анализ литературы

		индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях. Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой	[1] стр. 118-153
Самостоятельная работа обучающихся	2	Занятие дополнительными видами спорта	
Тема 2.5 Тренировочные игры, двухсторонние игры на счет. Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Совершенствование техники и тактики спортивных игр. Физкультурно-оздоровительная деятельность с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона	Выполнение тренировочных упражнений
Тема 2.6 Основные приемы игры в шахматы	3	Совершенствование техники и тактики спортивных игр. Организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях	Подготовка реферата по теме «Шахматы»
Самостоятельная работа обучающихся	2	Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 2.7 Бег на средние дистанции	2	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	Выполнение тренировочных упражнений
Тема 2.8 Прыжок в длину и высоту с разбега. Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину и высоту с разбега;	2	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину и высоту с разбега	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	2	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	
Тема 2.9 Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	2	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	Выполнение тренировочных упражнений
Тема 2.10 Метание снарядов	2	Техника метания гранаты, контрольный норматив.	Выполнение тренировочных

			упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	2	Сообщение на тему «принципы метания снарядов»	
Тема 2.11 Баскетбол. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	2	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх.	Выполнение тренировочных упражнений
Тема 2.12 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	2	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	Выполнение тренировочных упражнений
Тема 2.13 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	2	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	2	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	
Тема 2.14 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	2	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	Выполнение тренировочных упражнений
Тема 2.15 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	2	Отработка действий: стойки в баскетболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие	Выполнение тренировочных упражнений

		удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после Перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	
Тема 2.16 Техника нижней подачи и приёма после неё	2	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	2	Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 2.17 Техника прямого нападающего удара	2	Отработка техники прямого нападающего удара	Выполнение тренировочных упражнений
Тема 2.18 Волейбол. Совершенствование техники владения волейбольным мячом, совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх	2	Передача мяча над собой снизу, сверху.	Подготовка реферата по теме «Волейбол»
Самостоятельная работа обучающихся	2	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	
Тема 2.19 Волейбол. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	2	Подача мяча на точность по ориентирам на площадке	Выполнение тренировочных упражнений
Тема 2.20 Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе	2	Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	2	Выполнение различных комплексов упражнений в процессе самостоятельных занятий	

Тема 2.21 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	2	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	Выполнение тренировочных упражнений
Тема 2.22 Группировки, перекаты, стойки, кувырки. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	2	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц с помощью группировок, перекатов, стоек, кувырков	Выполнение тренировочных упражнений
Тема 2.23 Выпады, перекаты	2	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц с помощью выпадов, перекатов	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	2	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе	
Тема 2.24 Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;	2	Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;	Выполнение тренировочных упражнений
Тема 2.25 Базовые упражнения. Мосты	2	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	2	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	
Тема 2.26 Шпагаты, парные упражнения	2	Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов	Выполнение тренировочных упражнений
Тема 2.27 Упражнения для мышц ног	2	Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	2	Выполнение тренировочных упражнений	
Тема 2.28 Упражнения для мышц плечевого пояса	3	Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов	Выполнение тренировочных упражнений
Самостоятельная работа обучающихся	2	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе	
Тема 2.29 Совершенствование	2	Совершенствование технической и	Подготовка реферата по

технической и тактической подготовки в национальных видах спорта		тактической подготовки в национальных видах спорта	теме «Национальные виды спорта»
Тема 2.30 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).	3	(ГТО) – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Развитие умений использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для оздоровления. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Использовать приобретенных знания и умений в практической деятельности и повседневной жизни для подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации	Подготовка реферата по теме «ГТО в России»
Самостоятельная работа обучающихся	2	Сообщение на тему «нормативы ГТО»	
Тема 2.31 Выполнение нормативов ГТО. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	3	Нормативы, направленные на развитие основных двигательных навыков и характеристик, таких как быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость и др. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	Изучение нормативов и основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья
Тема 2.32 Средства профилактики перенапряжения характерные для данной	2	Индивидуальные средства профилактики перенапряжения характерные для данной	Подготовка реферата по теме «Средства

специальности		специальности	профилактики перенапряжения характерные для данной специальности »
Самостоятельная работа обучающихся	2	Занятие дополнительными видами спорта	
Тема 2.33 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)	2	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	Подготовка доклада по теме «Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии»
Всего	175		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Наличие универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, раздевалок и душевых.

Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; ворота, корзины, сетки, стойки, ракетки и сетка для игры в бадминтон.

оборудование для силовых упражнений (утяжелители, гантели) гимнастическая перекладина, шведские стенки, секундомеры, разметочные дорожки для прыжков и метания.

Гигиенические требования: Спортивные сооружения должны соответствовать установленным санитарно-гигиеническим требованиям и нормам. К гигиеническим требованиям спортивных сооружений предъявляются особо высокие требования, так как от их санитарного состояния зависит оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями и спортом.

Важное гигиеническое значение имеет внутренняя отделка помещений. Стены должны быть ровными, без выступов и лепных украшений, устойчивыми к ударам мяча и допускающими уборку влажным способом. Радиаторы центрального отопления должны быть расположены в нишах под окнами и укрыты защитными решётками. Дверные проёмы не должны иметь выступающих наличников.

Пол должен быть ровным, без выбоин и выступов, нескользким, эластичным, легко моющимся.

Спортивные залы должны иметь по возможности прямое естественное освещение; искусственное освещение в залах осуществляется светильниками рассеянного или отражённого света. Освещение должно быть равномерным и обеспечивать необходимый уровень горизонтальной и вертикальной освещённости в соответствии с установленными нормами.

Оборудование и инвентарь спортивных залов должны быть исправны и соответствовать определённым стандартам по форме, весу и качеству материалов. К ним также предъявляется ряд гигиенических требований, направленных на предупреждение спортивных травм, устранение загрязнения воздуха пылью, соответствие снарядов возрасту занимающихся. Всё это создаёт условия для нормального учебно-тренировочного процесса.

В крытых спортивных сооружениях категорически запрещается курить, а также заниматься не в спортивной форме.

Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям. Эти сооружения, располагаемые на открытом воздухе, могут быть отдельными или комплексными. Открытые плоскостные спортивные

сооружения должны иметь специальное покрытие с ровной и нескользящей поверхностью, не пылящейся в сухое время года и не содержащей механических включений, которые могут привести к травме. Травяное покрытие (зелёный газон), кроме того, должно быть низким, густым, морозостойким, устойчивым к вытаптыванию и частой стрижке, а также к засушливой и дождливой погоде. Покрытие должно иметь уклоны для отвода поверхностных вод.

Гигиенические требования к одежде, к обуви. Очень важно соблюдать правила личной гигиены в повседневной жизни и, особенно при занятиях физическими упражнениями. Всем известно, что соблюдение этих правил способствует не только предупреждению заболеваний, укреплению здоровья и нормальному развитию организма, но и повышению работоспособности, физическому совершенствованию.

Личная гигиена включает в себя уход за кожей, полостью рта, волосами, закаливание, а также содержание в чистоте своей одежды и обуви.

Для занятий в помещении зимой и тренировки летом одежда должна соответствовать метеорологическим условиям и особенностям вида спорта. В тёплую погоду - спортивные трусы, майка, тренировочный костюм из хлопчатобумажной ткани; в прохладную – спортивный костюм шерстяной ткани.

Обувь нужно иметь прочную, эластичную, удобную, лёгкую и свободную, что обеспечит устойчивость походки и не будет препятствовать развитию плоскостопия. Неудобная, тесная обувь ухудшает кровообращение, не согревает стопы, она вызывает ссадины потёртости и мозоли.

Одежда и обувь нуждаются в постоянном уходе. Бельё необходимо стирать после каждой тренировки. Загрязнённую и намокшую обувь следует очистить, просушить и смазать специальной мазью или кремом. Хранить спортивную одежду и обувь нужно в проветриваемом месте.

Технические средства обучения:

Музыкальный центр, колонки, электронные носители с записями комплексов упражнений.

Инвентарь и оборудование:

1. Баскетбольные фермы со щитами и кольцами-2 шт.
2. Баскетбольные щиты с кольцами на стенах -4шт
3. Гимнастические стенки - 1шт.
4. Гимнастические скамейки - 6 шт.
5. Стойки волейбольные пристенные -2 шт.
6. Силовая станция - 2шт.
7. Велотренажер - 1шт
8. Силовой тренажер «Kettler»
9. Силовой тренажер «Kettler
10. Беговая дорожка «Torneo»
11. Скамья для жима – 2шт.

12. Коврики поролон. - 8 шт.
13. Гриф гантельный -6 шт.
14. Диск обрезин. 1,25 кг - 4шт., 2,5 кг - 8шт., 5 кг. – 4 шт.
15. Гриф для штанги -3шт.
16. Диски метал. 2,5 кг. - 2 шт., 5кг - 6 шт., 10кг - 6 шт.,
15кг - 2 шт, 20кг - 2 шт.
17. Диски «Здоровье» - 4 шт.
18. Гиря 24кг. - 2 шт., 16кг. - 2шт.
19. Гриф изогнутый-2шт.
20. Тренажер для мышц ног
21. Тренажер – шпагат
22. Тренажер для мышц груди «Наутилус»
23. Стол для армрестлинга ПС-63.1
24. Стойка С-6
25. Тренажер для мышц груди ПС-3
26. Тренажер бицепс-тяга ПС-22
27. Комплексный тренажер «Mexiko-S»
28. Скамья универсальная «Alta»-2шт.
29. Стол теннисный - 4шт.
30. Диски обрез. разного веса для тренажеров комплект
13 шт.
31. Пояс атлетический -2 шт.
32. Диски метал. 2,5 кг. – 2 шт., 5 кг. – 2 шт., 10 кг. – 2
шт., 15 кг. – 4 шт.
33. Диски обрезин. 1,25 кг. – 8 шт., 2,5 кг. – 8 шт., 5 кг. –
12 шт.
34. Мячи: волейбольные -20шт., баскетбольные-20шт.,
футбольные-4 шт., теннисные -10шт.
35. Волейбольная сетка -3 шт.
36. Антенна для волейбольной сетки - 2 шт
37. Колодки стартовые- 4шт.
38. Секундомер-4шт.
39. Измерительная рулетка-1шт.
40. Гранаты для метания -6 шт.
41. Эстафетные палочки -4шт.
42. Скакалки гимнастические-20шт.
43. Бадминтон-12 комплектов
44. Мячи набивные – 5шт.
45. Ракетки для н/тенниса - 4 комплекта
46. Палки гимнастические-10шт.
47. Обручи металлические 12 шт.
48. Эспандеры-4 шт

Технические средства обучения:

1. Музыкальный центр «SONY» и «PANASONIC»
2. Компьютер «ACER» IBM совместимый с лицензионным программным обеспечением

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Виленский М.Я, Горшков А.Г. Физическая культура: учебник для СПО. – М.: Кнорус, 2015.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений/ Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич [и др.] – 6-е изд., испр. – М.: Academia, 2015 – 176с.
2. Физическая культура студента [Текст]: учебник для студентов вузов. /под общ. ред. В.И.Ильинича - М.: Гардарики, 2016. – 448с.
3. Мрочко О.Г. Физическая культура. Методические рекомендации по подготовке рефератов: Методические указания / Мрочко О.Г. - М.: МГАВТ, 2016. - 32 с.: - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/652249>

Интернет ресурсы:

1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс] - режим доступа: <http://www.studystuff.ru/> (2011-2019).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения студентами индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не	Наблюдение и оценка за выполнением тренировочных упражнений (деятельностью студента) по темам 1.3-1.24, 2.2, 2.5, 2.7-2.29

	сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;		Наблюдение и оценка за выполнением тренировочных упражнений (деятельностью студента) по теме 1.8
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;		Наблюдение и оценка за выполнением тренировочных упражнений (деятельностью студента) по теме 2.2, 2.7-2.29
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;		Наблюдение и оценка за выполнением тренировочных упражнений (деятельностью студента) по теме 2.3
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;		Наблюдение и оценка за выполнением тренировочных упражнений (деятельностью студента) по теме 2.4, 2.6

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;		Наблюдение и оценка за выполнением тренировочных упражнений (деятельностью студента) по теме 1.4
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;		Наблюдение и оценка за выполнением тренировочных упражнений (деятельностью студента) по теме 2.30
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;		Наблюдение и оценка за выполнением тренировочных упражнений (деятельностью студента) по теме 2.6
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;		Наблюдение и оценка за выполнением тренировочных упражнений (деятельностью студента) по теме 1.1, 1.2, 1.4, 1.6, 1.8, 1.9, 2.1, 2.2, 2.29, 2.31
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.		Подготовка и выступление с рефератом по темам 1.1, 1.2, 1.5, 1.7, 2.3, 2.6, 2.29, 2.30, 2.31, 2.32, 2.33

Знать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;		– оценка ведения календаря самонаблюдения;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;		- оценка выполнения научно-исследовательской работы по темам: 1.1, 2.12, 3.8, 3.9.
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;		- оценка выполнения научно-исследовательской работы по темам: 1.21, 2.15, 3.19.