ГБПОУ «Лысковский агротехнический техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

2015

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования и разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования и профиля профессионального образования специальностей по программе подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования (ППССЗ СПО)

- 35.02.06 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции (естественнонаучный профиль профессионального образования)
- 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта (технический профиль профессионального образования)
- 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям) (технический профиль профессионального образования)
- 43.02.10 Туризм (социально-экономический профиль профессионального образования)

Организация-разработчик: ГБПОУ «Лысковский агротехнический техникум»

Разработчики:

Пилюк Д.В.- преподаватель ГБПОУ «Лысковский агротехнический техникум»
Жандаров А.А- преподаватель ГБПОУ «Лысковский агротехнический техникум»

Рассмотрено и одобрено предметной (цикловой) методической комиссией «Общеобразовательные дисциплины» в соответствии с примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»
Протокол № 1 от «31» августа 2015 г.

Председатель предметной (цикловой)
методической комиссией «Общеобразовательные
дисциплины»: _____Шарыпова И.В.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по программе подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования (ППССЗ СПО)

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» может быть использована для специальностей среднего профессионального образования (ППССЗ СПО):

– 35.02.06 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции (естественнонаучный профиль профессионального образования)
– 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта (технический профиль профессионального образования)
– 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям) (технический профиль профессионального образования)
– 43.02.10 Туризм (социально-экономический профиль профессионального образования)

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина «Физическая культура» входит в технический, естественнонаучный и социально-экономический профили общеобразовательного цикла.

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

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» ориентирована на достижение следующих целей:

• ***личностных:***

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

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

- ***метапредметных:***
  - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
  - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
  - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
  - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
  - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
  - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- ***предметных:***
  - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
  - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
  - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
  - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
  - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретическая часть

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

3. *Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки*

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

4. *Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности*

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

5. *Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста*

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

Практическая часть

Учебно-методические занятия

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), 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.

2. Лыжная подготовка

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

3. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

4. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференци-ровке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спи-

ну, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Ручной мяч

Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

Футбол (для юношей)

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

5. Плавание

Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.

Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. 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. Проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. 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.

Самоконтроль при занятиях плаванием. **6. Виды спорта**

по выбору *Ритмическая гимнастика*

Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

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.

Элементы единоборства

Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.

Каратэ-до, айкидо, таэквондо (восточные единоборства) развивают сложные координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресса, снятие психического напряжения, релаксацию, регуляцию процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность мгновенно принимать правильное решение).

Дзюдо, самбо, греко-римская, вольная борьба формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучают приемам самозащиты и защиты, развивают физические качества (статическую и динамическую силу, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость).

Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д. Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.

Дыхательная гимнастика

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

Спортивная аэробика

Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.

Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырехкратное непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.

Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.

При заинтересованности обучающихся, наличии соответствующих условий и специалиста в образовательном учреждении могут проводиться также занятия по гидроаэробике, стретчинговой гимнастике, гимнастической методике хатха-йоги, ушу, а также динамические комплексы упражнений, пауэрлифтинг, армрестлинг, бейсбол.

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

ППССЗ СПО

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

ППКРС СПО

максимальной учебной нагрузки обучающегося 257 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 часов;

самостоятельной работы обучающегося 86 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
ППССЗ СПО	
Максимальная учебная нагрузка (всего)	*175*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	*117*
в том числе:	
теоретическая часть	*15*
практическая часть	*102*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	*58*
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	*58*
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	
ППКРС СПО	
Максимальная учебная нагрузка (всего)	*257*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	*171*
в том числе:	
теоретическая часть	*10*
практическая часть	*161*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	*86*
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	*86*
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура
ППССЗ СПО
(технический профиль профессионального образования)
(социально-экономический профиль профессионального образования)
(естественнонаучный профиль профессионального образования)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	*2*		*3*	*4*
Раздел 1. Теоретическая часть			*15*	
Тема 1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала		*3*	
	1.	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	*3*	*2*
Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала		*3*	
	1.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств	*3*	*2*
Тема 3 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Содержание учебного материала		*3*	
	1.	Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, ан-	*3*	

Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		тропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
Тема 4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала		*3*	
	1.	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.	*3*	*2*
Тема 5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала		*3*	
	1.	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	*3*	*2*
Раздел 2. Практическая часть			*102*	
Тема 1 Легкая атлетика.	Содержание учебно-практического материала		*24+12*	
	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.			
	1.	Специальная физическая подготовка (СФП)	*2*	*2*
	2.	Бег на короткие дистанции. (спринт: 100м, 400м.)	*2*	
	3.	Низкий старт, стартовый разгон.	*4*	*2*
	4.	Бег на средние и длинные дистанции. (800м, 2000-3000м.)	*4*	*2*
	5.	Эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м	*2*	*2*
	6.	Прыжки в длину с разбега.	*2*	*2*
	7.	Прыжки в высоту с разбега.	*2*	*2*
	8.	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	*2*	*2*

	9.	Кроссовая подготовка	*4*	*2*
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной работы: 1. Бег с равномерным ускорением. 2. Бег с повторным ускорением на отрезках 15-20 м. и свободный бег между ускорениями. 3. Бег с высоким подниманием бедра; бег в упоре и др 4. Комплекс упражнений № 1 (стр. 180) в учебнике: Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицин. Физическая культура. Издательский центр «Академия», 2005		*12*	
	Принятие нормативов по легкой атлетике.			
Тема 2. Лыжная подготовка	Содержание учебно-практического материала		*12+6*	
	Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.			
	1.	Одновременные, классические лыжные ходы.	*2*	*2*
	2.	Попеременные, классические лыжные ходы.	*2*	
	3.	Коньковые лыжные ходы	*2*	*2*
	4.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	*1*	*2*
	5.	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	*1*	*2*
	6.	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	*1*	*2*
	7.	Повороты в движении и на месте.	*1*	*2*
	8.	Техника преодоления подъемов.	*1*	*2*
	9.	Техника торможения: «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием».	*1*	*2*
	Принятие нормативов по лыжной подготовке.			
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной работы: 1. Беговые упражнения 2. Прыжковые упражнения 3. Упражнения в метаниях 4. Упражнения на снарядах 5. Игры на воздухе (футбол, волейбол, баскетбол)		*6*	
Тема 3 Гимнастика	Содержание учебно-практического материала		*14+10*	

	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.			
	1.	Общеразвивающие упражнения (в парах, с мячами и др.).	*2*	*2*
	2.	Акробатические упражнения	*2*	*2*
	3.	Упражнения на снарядах	*2*	*2*
	4.	Вольные упражнения	*2*	*2*
	5.	Опорный прыжок	*2*	*2*
	6.	Лазание по канату	*2*	*2*
	7.	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	*2*	*2*
	Принятие нормативов по гимнастике.			
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной работы: 1. Упражнения для развития физических качеств – упражнения с резиновыми амортизаторами эспандерами – для укрепления мышц рук, плечевого пояса, ног 2. Упражнения для развития быстроты – ходьба, бег, прыжки, метание 3. Комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ). Следующие упражнения: – группировки – перекат – кувырок вперед, назад, боком – кувырок назад согнувшись – кувырок назад в стойку на руках – кувырок назад прогнувшись через плечо – кувырок с прыжком		*10*	
Тема 4 Спортивные игры	Содержание учебно-практического материала		*38+20*	
	Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое			

	принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.			
	1.	Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	*4*	*2*
	2.	Передача мяча снизу и сверху двумя руками.	*4*	*2*
	3.	Нижняя и верхняя прямая подача.	*4*	*2*
	4.	Техника нападающего удара.	*4*	*2*
	5.	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты	*4*	*2*
	6.	Игра в волейбол по правилам.	*4*	
	7.	Баскетбол. Исходное положение (стойка баскетболиста), передача мяча, дриблинг.	*2*	*2*
	8.	Техника броска в баскетболе	*4*	*2*
	9.	Тактические действия в нападении и защите.	*4*	*2*
	10.	Игра в баскетбол по правилам.	*4*	
	Принятие нормативов по спортивным играм.			
	Самостоятельная работа обучающихся. Тематика самостоятельной работы: 1. Упражнения на укрепление мышц спины 2. Упражнения для мышц брюшного пресса 3. Упражнения для укрепления плечевого пояса 4. Упражнения с набивным мячом.		*20*	
Тема 5 Плавание	Содержание учебно-практического материала		*12+10*	
	Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.			
	1.	Техника дыхания в плавании (дыхательные упражнения).	*2*	*2*
	2.	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди.	*2*	*2*
	3.	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) браса.	*2*	*2*
	4.	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на спине.	*2*	*2*
	5.	Старты.	*2*	*2*
	6.	Повороты, ныряние ногами и головой.	*1*	*2*
	7.	Плавание до 400	*1*	*2*
		Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной работы:		

		1 Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше 2 Подготовительные упражнения для освоения с водой – формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных),соответствующих основным свойствам и условиям водной среды; – освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде — как подготовка к изучению техники спортивного плавания; – устранение инстинктивного страха перед водой — как основа психологической подготовки к обучению. 3. Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды. – Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна. – Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно - сначала шагом, потом бегом. – Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег. – Ходьба по дну без помощи рук со сменой направления движения. – Ходьба приставными шагами (левым боком) без помощи рук с переходом на бег.		
	Принятие нормативов по плаванию.			
	Дифференцированный зачет		*2*	
		Всего	*117+58*	

Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура
ППКРС СПО
(технический профиль профессионального образования)
(социально-экономический профиль профессионального образования)
(естественнонаучный профиль профессионального образования)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	*2*		*3*	*4*
Раздел 1. Теоретическая часть			*10*	
Тема 1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала		*2+0*	
	1.	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	*2*	*2*
Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала		*2+0*	
	1.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств	*2*	*2*
Тема 3 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Содержание учебного материала		*2+0*	
	1.	Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стан-	*2*	

Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		дартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
Тема 4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала		*2+0*	
	1.	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.	*2*	*2*
Тема 5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала		*2+0*	
	1.	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	*2*	*2*
Раздел 2. Практическая часть			*161+85*	
Тема 1 Легкая атлетика.	Содержание учебно-практического материала		*36+30*	
	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.			
	1.	Специальная физическая подготовка (СФП)	*4*	*2*
	2.	Бег на короткие дистанции. (спринт: 100м, 400м.)	*4*	
	3.	Низкий старт, стартовый разгон.	*4*	*2*
	4.	Бег на средние и длинные дистанции. (800м, 2000-3000м.)	*4*	*2*
	5.	Эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м	*4*	*2*
	6.	Прыжки в длину с разбега.	*4*	*2*
	7.	Прыжки в высоту с разбега.	*4*	*2*
	8.	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	*4*	*2*

	9.	Кроссовая подготовка	*4*	*2*
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной работы: 1. Бег с равномерным ускорением. 2. Бег с повторным ускорением на отрезках 15-20 м. и свободный бег между ускорениями. 3. Бег с высоким подниманием бедра; бег в упоре и др 4. Комплекс упражнений № 1 (стр. 180) в учебнике: Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицин. Физическая культура. Издательский центр «Академия», 2005		*30*	
	Принятие нормативов по легкой атлетике.			
Тема 2. Лыжная подготовка	Содержание учебно-практического материала		*18+10*	
	Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.			
	1.	Одновременные, классические лыжные ходы.	*2*	*2*
	2.	Попеременные, классические лыжные ходы	*2*	*2*
	3.	Коньковые лыжные ходы	*4*	*2*
	4.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	*1*	*2*
	5.	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	*1*	*2*
	6.	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	*1*	*2*
	7.	Повороты в движении и на месте.	*2*	*2*
	8.	Техника преодоления подъемов.	*4*	*2*
	9.	Техника торможения: «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием».	*1*	*2*
	Принятие нормативов по лыжной подготовке.			
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной работы: 1. Беговые упражнения 2. Прыжковые упражнения 3. Упражнения в метаниях 4. Упражнения на снарядах 5. Игры на воздухе (футбол, волейбол, баскетбол)		*10*	
Тема 3 Гимнастика	Содержание учебно-практического материала		*20+15*	

	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.			
	1.	Общеразвивающие упражнения (в парах, с мячами и др.).	*4*	*2*
	2.	Акробатические упражнения	*4*	*2*
	3.	Упражнения на снарядах	*4*	*2*
	4.	Вольные упражнения	*2*	*2*
	5.	Опорный прыжок	*2*	*2*
	6.	Лазание по канату	*2*	*2*
	7.	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	*2*	*2*
	Принятие нормативов по гимнастике.			
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной работы: 1. Упражнения для развития физических качеств – упражнения с резиновыми амортизаторами эспандерами – для укрепления мышц рук, плечевого пояса, ног 2. Упражнения для развития быстроты – ходьба, бег, прыжки, метание 3. Комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ). Следующие упражнения: – группировки – перекат – кувырок вперед, назад, боком – кувырок назад согнувшись – кувырок назад в стойку на руках – кувырок назад прогнувшись через плечо – кувырок с прыжком		*15*	
Тема 4 Спортивные игры	Содержание учебно-практического материала		*67+15*	
	Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое			

	принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.			
	1.	Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	*6*	*2*
	2.	Передача мяча снизу и сверху двумя руками.	*6*	*2*
	3.	Нижняя и верхняя прямая подача.	*6*	*2*
	4.	Техника нападающего удара.	*6*	*2*
	5.	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты	*8*	*2*
	6.	Игра в волейбол по правилам.	*8*	*2*
	7.	Баскетбол. Исходное положение (стойка баскетболиста), передача мяча, дриблинг.	*5*	*2*
	8.	Техника броска в баскетболе	*8*	*2*
	9.	Тактические действия в нападении и защите.	*6*	*2*
	10.	Игра в баскетбол по правилам.	*8*	*2*
	Принятие нормативов по спортивным играм.			
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной работы: 1. Упражнения на укрепление мышц спины 2. Упражнения для мышц брюшного пресса 3. Упражнения для укрепления плечевого пояса 4. Упражнения с набивным мячом.		*15*	
Тема 5 Плавание	Содержание учебно-практического материала		16+16	
	Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.			
	1.	Техника дыхания в плавании (дыхательные упражнения).	4	
	2.	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди.	2	
	3.	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) браса.	2	
	4.	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления), спине.	2	
	5.	Старты	2	
	6.	Повороты, ныряние ногами и головой	2	

	7. Плавание до 800	2	
	Принятие нормативов по плаванию		
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной работы: 1. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше 2. Подготовительные упражнения для освоения с водой – формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных),соответствующих основным свойствам и условиям водной среды; – освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде — как подготовка к изучению техники спортивного плавания; – устранение инстинктивного страха перед водой — как основа психологической подготовки к обучению. 3. Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды. – Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна. – Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно - сначала шагом, потом бегом. – Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег. – Ходьба по дну без помощи рук со сменой направления движения. – Ходьба приставными шагами (левым боком) без помощи рук с переходом на бег.	16	
	Дифференцированный зачет	4	
	Всего	*171+85*	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного спортивного зала.

Оборудование учебного спортивного зала:
- рабочее место преподавателя;
- рабочие места учащихся;
- столы
- скамейки гимнастические
- конь гимнастический
- козел гимнастический
- брусья
- перекладина
- мостик гимнастический
- маты гимнастические
- стенка гимнастическая

Технические средства обучения:
- гимнастические снаряды.
- легкоатлетическое оборудование и спортинвентарь.
- оборудование для атлетической гимнастики.
- инвентарь для спортивных игр.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Для студентов

1. *Барчуков И.* С., *Назаров Ю.* Н., *Егоров С. С. и др.* Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.
2. *Барчуков И. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.
3. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
4. *Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
5. *Гамидова С. К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
6. *Решетников Н.В., Кислицын Ю.*Л., *Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И.* Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
7. *Сайганова Е.Г, Дудов В.А.* Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от

03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования"».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «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».
5. *Бишаева А. А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.
6. пособие. — М., 2013.
7. *Евсеев Ю. И.* Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
8. *Кабачков В. А. Полиевский С.* А., *Буров А. Э.* Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
9. *Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В.* Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
10. *Манжелей И. В.* Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
11. *Миронова Т. И.* Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
12. *Тимонин А. И.* Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
13. *Хомич М.*М., *Эммануэль Ю.*В., *Ванчакова Н.П.* Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

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, психорегулирую-щими 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, дифференци-ровке 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 изуче-

	ния 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

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	16 - 17	4,4 и выше 4,3	5,1 - 4,8 5,0- 4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9 - 5,3 5,9 - 5,3	6,1 и ниже 6,1
2.	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16 - 17	7,3 и выше 7,2	8,0 - 7,7 7,9 - 7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3 - 8,7 9,3 - 8,7	9,7 и ниже 9,6
3.	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16 - 17	230 и выше 240	195 - 210 205 - 220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170 -190 170 -190	160 и ниже 160
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	16 - 17	1500 и выше 1500	1300 - 1400 1300 - 1400	1100 и ниже 1100	1 300 и выше 1300	1050 -1200 1050 - 1200	900 и ниже 900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 - 17	15 и выше 15	9 - 12 9 - 12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12 - 14 12 - 14	7 и ниже 7
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 - 17	11 и выше12	8 - 9 9 - 10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13 - 15 13 - 15	6 и ниже 6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	**4**	**3**
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3х10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики;производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	**4**	**3**
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3х10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики;производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - плавание — 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

Министерство образования Нижегородской области

ГБОУ СПО «Лысковский агротехнический техникум»

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАЧЕТА

Дисциплины: **«Физическая культура»**

Для специальности:

- 190604«Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»
- 190501«Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики» (по видам транспорта)
- 230701 «Прикладная информатика»

Лысково
2011

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ОСВОЕНИЮ КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Учебные нормативы по легкой атлетике девушки.

№	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	Нормативы, баллы		
		«5»	«4»	«3»
	Первый год обучения (1 курс)			
1	Бег 100 м сек	17,2	17,5	18,0
2	Бег 2000м мин	12,0	12,5	14,0
3	Прыжки в длину с разбега, см	375	340	310
4	Прыжок в высоту, см	110	105	100
5	Метание гранаты 500 г, м	18	16	14
	Второй год обучения (2 курс)			
1	Бег 100 м сек	17,0	17,3	17,8
2	Бег 2000м мин	11,3	12,3	13,3
3	Прыжки в длину с разбега, см	380	345	315
4	Прыжок в высоту, см	115	110	105
5	Метание гранаты 500 г, м	21	17	15
	Третий год обучения (3-4 курс)			
1	Бег 100 м сек	16,8	17,0	17,5
2	Бег 2000м мин	11,2	11,3	13,0
3	Прыжки в длину с разбега, см	385	355	320
4	Прыжок в высоту, см	117	112	110
5	Метание гранаты 500 г, м	23	18	16

Учебные нормативы по легкой атлетике юноши.

№	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	Нормативы, баллы		
		«5»	«4»	«3»
	Первый год обучения (1 курс)			
1	Бег 100 м сек	14,9	15,3	15,9
2	Бег 3000м мин	13,5	14,3	16,0
3	Прыжки в длину с разбега, см	430	400	380
4	Прыжок в высоту, см	120	115	110
5	Метание гранаты 700 г,м	29	25	23
	Второй год обучения (2 курс)			
1	Бег 100 м сек	14,8	15,0	15,7
2	Бег 3000м мин	13,5	14,0	15,3
3	Прыжки в длину с разбега, см	440	410	390
4	Прыжок в высоту, см	125	120	115
5	Метание гранаты 700 г,м	32	28	25
	Третий год обучения (3-4 курс)			
1	Бег 100 м сек	14,7	14,8	15,4
2	Бег 3000м мин	13,2	14,3	15,0
3	Прыжки в длину с разбега, см	450	420	400
4	Прыжок в высоту,см	127	122	117
5	Метание гранаты 700 г,м	34	32	27

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	курс			курс		
	1	2	3	1	2	3
	оценка			оценка		
	5,4,3	5,4,3	5,4,3	5,4,3	5,4,3	5,4,3
Подтягивание на перекладине, (кол-во раз)	8,7,6	11,9,7	12,10,8			
Поднимание туловища из положение лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)				25,20,16	30,22,18	35,30,27 Ноги не фиксируется
Сгибание-разгибание рук в упоре, (кол-во раз).				11,9,8	15,13,10	18,15,13

Учебные нормативы по волейболу

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подача в пределах площадки из 5 подач	3	2	1	3	2	1
Первый год обучения						
Передача мяча над собой, стоя в круге диаметром 2м высота взлета мяча не 1м.	10	8	6	10	8	6
Второй год обучения						
Подача в пределах площадки из 5 подач	3	2	1	3	2	1
Передача мяча над собой, стоя в круге диаметром 2м высота взлета мяча не 1м.	10	8	6	10	8	6
Третий год обучения						
Подача в пределах площадки из 5 подач	4	3	2	4	3	2
Передача мяча над собой, стоя в круге диаметром 2м высота взлета мяча не 1м.	20	18	15	18	15	12

Учебные нормативы по лыжной подготовке.

Контрольные упражнения	Год обучение	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Лыжная гонка 3-5 км.	1	27,0	28,0	30,0	20,0	21,0	23,0
Лыжная гонка 3-5 км.	2	25,0	26,0	27,0	19,0	19,3	20,0
Лыжная гонка 3-5 км.	3	24,3	25,3	26,3	18,0	19,0	19,3

Учебные нормативы по плаванию.

Контрольные упражнения	Год обу-чение	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Плавание без учета времени мин.	1	200	150	100	100	75	50
	2	200	150	100	200	100	75
	3	200	150	100	200	150	100

ГБОУ СПО «Лысковский агротехнический техникум»

Техническая экспертиза рабочей программы общеобразовательной дисциплины

_____

наименование рабочей программы дисциплины

представленной _____

указывается название П(Ц)К и ФИО разработчика

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

№	Наименование экспертного показателя	Экспертная оценка	
		да	нет
	Экспертиза оформления титульного листа		
1.	Наименование рабочей программы дисциплины на титульном листе совпадает с наименованием дисциплины в учебном плане техникума		
2.	Название техникума соответствует названию по Уставу		
3.	На титульном листе указан профиль подготовки		
4.	На титульном листе указан год разработки		
	Экспертиза оформления второй страницы рабочей программы		
5.	Указаны специальности техникума (шифр и название) по профилю, для которых разработана программа дисциплины		
6.	Указаны ФИО и должность разработчика и рецензента(ов)/эксперта(ов) содержательной части		
7.	Наличие ссылки на примерную программу по дисциплине с указанием, кем она одобрена и утверждена и когда (дата)		
8.	Наличие ссылки на соответствие требованиям ФГОС третьего поколения		
	Экспертиза пояснительной записки		
9.	Наличие целей изучения дисциплины		
10.	Объем максимальной и обязательной нагрузки совпадает с учебным планом техникума по конкретному профилю подготовки		
11.	Указаны разделы, включающие профильную составляющую		
12.	Указаны виды учебной деятельности (демонстрации, практические, лабораторные работы, семинары)		
13.	Перечислены формы самостоятельной работы		
14.	Указаны формы проведения текущего контроля учебных достижений студентов по дисциплине		

15.	Указана форма промежуточной аттестации (дифференцированный зачет либо экзамен)		
16.	Наличие обоснования расхождения содержания примерной и рабочей программы (при наличии расхождений в теоретической и практической части)		
№	**Наименование экспертного показателя**	**Экспертная оценка**	
		да	**нет**
	Экспертиза тематического плана		
17.	Наличие в тематическом плане введения, разделов и тем		
18.	Отражение в плане граф: максимальная нагрузка, самостоятельная работа, обязательная учебная нагрузка, в том числе всего и ЛПР		
19.	Указанное количество часов в графе «Итого» соответствует учебному плану		
20.	Часы по разделам распределены математически правильно		
	Экспертиза содержания учебной дисциплины		
21.	Таблица «Конкретизация результатов освоения дисциплины» разработана в соответствии с требованиями		
22.	Наименование разделов содержания соответствует наименованию разделов тематического плана		
23.	Перечислены демонстрации, лабораторные работы, практические занятия (при наличии)		
24.	Содержание самостоятельной работы определено через виды деятельности		
25.	Профильная составляющая конкретизирована по каждому разделу применительно к специальностям		
	Экспертиза требований к результатам обучения		
26.	Наличие требований к результатам обучения		
27.	Определены технологии формирования ОК		
	Экспертиза условий реализации программы		
28.	Определены требования к материально-техническому обеспечению дисциплины		
29.	Определены требования к информационному обеспечению дисциплины (наличие Интернет-ресурсов, литературы)		
30.	Рекомендуемая литература содержит основные и дополнительные источники для студентов и преподавателей		
31.	Основная учебная литература издана в последние 5 лет		
	Экспертиза содержания (оглавления) рабочей программы		
32.	Содержание дисциплины соответствует разделам		
33.	Нумерация страниц в содержании верна		
ИТОГОВОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ			
Программа дисциплины может быть направлена на содержательную экспертизу			

Разработчик программы:_____ / _____ _____

Подпись ФИО

«____» _____ 20___ г.

Методист: _____/

Подпись ФИО

«_____» _____ 20___ г

ГБОУ СПО «Лысковский агротехнический техникум»

Содержательная экспертиза рабочей программы общеобразовательной дисциплины

_____ ,

наименование рабочей программы дисциплины

представленной _____

указывается название П(Ц)К и ФИО разработчика

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

№	Наименование экспертного показателя	Экспертная оценка		Примечание
		да	нет	
	Экспертиза пояснительной записки			
1.	Требования к умениям и знаниям соответствуют перечисленным в тексте примерной программы по дисциплине			
2.	Наименование форм и методов контроля и оценки освоенных умений и усвоенных знаний точно и однозначно описывает процедуру аттестации			
3.	Наличие обоснования расхождения содержания примерной и рабочей программы (при наличии расхождений в теоретической и практической части)			
	Экспертиза содержания учебной дисциплины			
4.	Содержание программы разработано в соответствии с таблицей «Конкретизация результатов освоения дисциплины»			
5.	Структура программы учебной дисциплины соответствует принципу единства теоретического и практического обучения			
6.	Содержание дисциплины ориентировано на формирование ОК			
7.	Разделы программы учебной дисциплины выделены дидактически целесообразно			
8.	Содержание учебного материала соответствует требованиям к знаниям и умениям и требованиям примерной программы (отражение дидактических единиц по каждому разделу)			
9.	Содержание самостоятельной работы студентов направлено на выполнение требований к результатам освоения дисциплины («уметь», «знать»)			
10.	Объем времени достаточен для освоения указанного содержания учебного материала			
11.	Объем и содержание лабораторных и практических работ определены дидактически целесообразно и соответствуют требованиям к умениям и знаниям			
	Экспертиза требований к результатам обучения			

12.	Основные показатели оценки результатов обучения позволяют однозначно диагностировать уровень освоения умений и усвоения знаний			
13.	ОК конкретизированы			
№	**Наименование экспертного показателя**	**Экспертная оценка**		**Примечание**
		да	**нет**	
Экспертиза условий реализации программы				
14.	Перечень учебных кабинетов (мастерских, лабораторий и др.) обеспечивает проведение всех видов лабораторных и практических работ, предусмотренных программой учебной дисциплины			
15.	Перечисленное оборудование обеспечивает проведение всех видов практических занятий, предусмотренных программой учебной дисциплины			
16.	Перечень рекомендуемой основной и дополнительной литературы включает общедоступные источники			
17.	Перечисленные Интернет-ресурсы актуальны и достоверны			
18.	Перечисленные источники соответствуют структуре и содержанию программы учебной дисциплины			
19.	Общие требования к организации образовательного процесса описаны подробно (перечислены условия проведения занятий, консультационной помощи обучающимся)			

ИТОГОВОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ *(из трех альтернативных позиций следует выбрать одну)*	**да**	**нет**
Программа дисциплины может быть рекомендована к утверждению		
Программу дисциплины следует рекомендовать к доработке		
Программу дисциплины следует рекомендовать к отклонению		

Замечания и рекомендации эксперта по доработке: _____

_____

_____

_____

_____

_____

Разработчик программы: _____/_____
_____/_____
Подпись ФИО

«_____» _____ 20___ г.

Председатель П(Ц)К:

Подпись ФИО

«_____» _____ 20___ г.

Приложение 1

КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Уметь:	Тематика лабораторных/практических работ *(указать конкретное название лабораторных и/или практических работ, формирующих данное умение)*
Знать:	Перечень тем: *(указать названия тем, которые необходимы для формирования вышеуказанного умения)*
Самостоятельная работа студента	Тематика самостоятельной работы: *(Содержание самостоятельной работы студентов необходимо формулировать через деятельность. Формулировки должны быть однозначно понятны студенту)*
Уметь:	Тематика лабораторных/практических работ *(указать конкретное название лабораторных и/или практических работ, формирующих данное умение)*
Знать:	Перечень тем: *(указать названия тем, которые необходимы для формирования вышеуказанного умения)*
Самостоятельная работа студента	Тематика самостоятельной работы: *(Содержание самостоятельной работы студентов необходимо формулировать через деятельность)*

Приложение 2

ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

Название ОК	**Технологии формирования ОК** **(на учебных занятиях)**
перечисляются ОК, указанные в поясни- *тельной записке*	
ОК 1 Название	
ОК 2 Название	

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	**СТАЛО**
Основание: Подпись лица внесшего изменения	