

Министерство образования, науки и молодежной политики  
Нижегородской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Балахнинский технический техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

общего учебного предмета общеобразовательного учебного цикла

**ОУП.06 Физическая культура**

программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих

по профессии **15.01.35 Мастер слесарных работ**

г. Балахна  
2022 год

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
Раздел 1. Общая характеристика общеобразовательной дисциплины	3
Раздел 2. Цели, задачи и результаты освоения общеобразовательной дисциплины	6
Раздел 3 Паспорт рабочей программы: место учебной дисциплины в учебном плане, профильная составляющая.	8
Раздел 4. Структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины	9
Раздел 5. Условия реализации программы дисциплины: учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы, литература и интернет ресурсы.	25
Раздел 6. Контроль и оценка результатов программы	27

## Раздел 1. Общая характеристика общеобразовательной дисциплины

ОД является частью обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности», изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО с учетом профиля профессионального образования. ОД имеет междисциплинарную связь с дисциплинами общеобразовательного и общепрофессионального цикла, а также междисциплинарными курсами (МДК) профессионального цикла.

ОД изучается на базовом уровне.

Физическая культура обучающихся профессиональных образовательных организаций выступает результирующей мерой комплексного воздействия различных организационных форм, средств и методов, технологий на личность будущего специалиста с учётом особенностей профессиональной деятельности. ОД обеспечивает профессиональную направленность учебного процесса, его устойчивую ориентацию

на достижение результатов освоения профессиональной образовательной программы, ориентированных на подготовку квалифицированного специалиста.

Уровень освоения ОД наравне со всеми дисциплинами общеобразовательного цикла не только выступает в качестве квалификационного требования к современным специалистам во всех областях деятельности, но и является условием формирования базы профессиональных компетенций.

Возможности ОД в формировании результатов освоения образовательной программы СПО определяются с учётом специфики профилей УГПС и конкретных профессий и специальностей.

Содержание ОД направлено на достижение всех личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО. Достижение результатов осуществляется на основе интеграции деятельностного и компетентностного подходов к изучению физической культуры и обеспечивает:

- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой на основе понимания значимости и возможностей физической культуры в решении специфических задач профессиональной деятельности;

- воспитание разносторонне развитой личности;
- формирование определённых практических навыков с учётом видов профессиональной деятельности конкретной профессии или специальности;
- достижение необходимого уровня культуры, профессиональной дееспособности и психофизической готовности к трудовой деятельности.

Содержание ОД включает теоретическую и практическую части.

Теоретическая часть обеспечивает овладение обучающимися целостной системой знаний научно-практического характера по физической культуре, необходимых для сознательного применения средств, методов, технологий, разнообразных формы и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, решения конкретных задач профессиональной деятельности.

Практическая часть направлена на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, воспитание необходимых качеств и свойств личности, овладение методами, средствами и технологиями физкультурно-спортивной деятельности, приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта с учётом поставленной задачи, в том числе профессиональной.

Учебная деятельность обучающихся по ОД предусматривает:

1. Учебные занятия (практическое занятие, лекция, консультация).
2. Самостоятельную работу.

В рамках учебного времени, специально отведенного учебным планом на ОД, предусматривается выполнение обучающимися индивидуального проекта – особой формы организации образовательной деятельности обучающихся (учебное исследование или учебный проект).

Образовательная деятельность при освоении отдельных компонентов содержания дисциплины организуется в форме практической подготовки, представляющей собой форму организации образовательной деятельности в условиях выполнения обучающимися определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю соответствующей образовательной программы.

3. Другие виды учебной деятельности, в том числе реализуемые в форме практической подготовки:

- мастер-классы;
- конкурсы, соревнования, целью которых является демонстрация знаний, умений, навыков, применение физкультурно-спортивной деятельности для решения задач, ориентированных на профессиональную деятельность.

Учебные занятия по ОД могут проводиться с разделением группы на подгруппы по следующим признакам:

- по половому признаку;
- по уровню физической подготовленности;
- по медицинским показаниям;
- по интересам (при освоении отдельных компонентов содержания) и др.

В условиях целостного педагогического процесса полнота решения задач физического воспитания обеспечивается единством учебных занятий по физической культуре и разнообразных форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, которые являются структурными компонентами педагогической системы физического воспитания. Данная система включает в себя не только учебные занятия, но и внеаудиторные занятия, в том числе в студенческих спортивных клубах, спортивных секциях.

## **Раздел 2. Цели, задачи и результаты освоения общеобразовательной дисциплины**

Общей целью физической культуры является формирование физической культуры (ФК) будущего квалифицированного специалиста. Физическая культура личности включает целый ряд элементов, которые тесно связаны между собой, дополняют и обуславливают друг друга: знания и интеллектуальные способности, физическое совершенство, мотивационно-ценностные ориентации, социально-духовные ценности, физкультурно-спортивную деятельность.

В рамках реализации общеобразовательного цикла целями ОД являются:

- достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения;
- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; способной реализовывать сформированный потенциал физической культуры в последующей профессиональной деятельности;
- способствование формированию ОК и ПК.

Задачи освоения ОД (в соответствии с требованиями ФГОС СОО, с ориентацией на ФГОС СПО):

- формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а также бережного отношения к собственному здоровью;

– освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;

– расширение двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность;

– дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

– приобретение опыта использования разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;

– формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

– овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Реализация содержания ОД в пределах освоения ООП СПО обеспечивается соблюдением принципа преемственности по отношению к содержанию курса в рамках основного общего образования, однако в то же время обладает самостоятельностью, цельностью, спецификой подходов к изучению. Предметные, личностные и метапредметные результаты, ОК и ПК регламентированные требованиями ФГОС СОО и ФГОС СПО, реализуются в полном объеме при разработке ООП СПО.

<b>Формирование ОК, ПК согласно ФГОС СПО</b>	<b>Наименование личностных результатов согласно ФГОС СОО</b>	<b>Наименование метапредметных результатов согласно ФГОС СОО</b>	<b>Наименование предметных результатов (базовый уровень) согласно ФГОС СОО</b>
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.</p> <p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-</p>	<p>. ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.</p> <p>ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.</p> <p>ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.</p> <p>ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».</p> <p>ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к</p>	<p>МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p> <p>МР 02. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p> <p>МР 03. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.</p> <p>МР 04. Готовность и способность к самостоятельной информационно- познавательной деятельности, владение навыками</p>	<p>ПРб.01. Умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>ПРб.02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>ПРб.03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p>ПРб.04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>ПРб.05. Владение техническими приемами и двигательными</p>

<p>патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p> <p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранных языках.</p> <p>ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать</p>	<p>Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.</p> <p><b>ЛР 6</b> Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.</p> <p><b>ЛР 7</b> Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</p> <p><b>ЛР 8</b> Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.</p> <p><b>ЛР 9</b> Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p> <p><b>ЛР 10</b> Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.</p> <p><b>ЛР 11</b> Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.</p>	<p>получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.</p> <p>МР 05. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.</p> <p>МР 06. Умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</p> <p>МР 07. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей; (ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и</p>	<p>действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.</p>	<p><b>ЛР 12</b> Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.</p>	<p>этических норм, норм информационной безопасности.</p>	
-------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	--

## Раздел 3. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

**3.1. Область применения программы:** Рабочая программа дисциплины Физическая культура общеобразовательного цикла разработана с целью реализации среднего (полного) общего образования в пределах ООП по профессиям и специальностям СПО с учетом профиля получаемого профессионального образования (естественно-научный, технический, социально-экономический).

### **3.2. Место дисциплины в структуре ОПОП:**

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

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

### **3.3. Требования к содержанию дисциплины:**

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

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

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

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

**В т о р а я** содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

**Т р е т ь я** содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

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

теоретическая часть и практическая часть.

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

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

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

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики,

спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.).

Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

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

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

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

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

### **3.4. Профильная составляющая (направленность) общеобразовательной дисциплины:**

Профильная составляющая при освоении дисциплины Физическая культура реализуется в зависимости от состояния здоровья и половой принадлежности групп по профессиям и специальностям.

### **3.5. Количество часов, отведенное на освоение программы общеобразовательной дисциплины, в том числе:**

#### **ШКРС**

максимальная учебная нагрузка – 171 час;

обязательная аудиторная учебная нагрузка – 171 час;

### **3.6. Изменения, внесенные в рабочую программу по сравнению с Примерной программой по общеобразовательной дисциплине Физическая культура**

В программу внесены предметные, личностные и метапредметные результаты, ОК и ПК регламентированные требованиями ФГОС СОО и ФГОС СПО, внесены изменения по часам.

## **4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Объем общеобразовательной учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего):</b>	171
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	
в том числе: практические занятия	171
<b>Промежуточная аттестация в форме Дифференцированный зачет</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура» ППКРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	ОК , ЛР
<b>Раздел 1 Теоретическая часть</b>		<b>14</b>	
<b>Введение:</b>		<b>2</b>	
	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.		ОК 01-11 ЛР 01-12 ПР6.01-05 МР 01-07
<i><b>Виды деятельности на учебных занятиях:</b></i>	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.		
<b>Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>		<b>2</b>	
	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		ОК 01-11 ЛР 01-12 ПР6.01-05 МР 01-07
<i><b>Виды деятельности на учебных занятиях:</b></i>	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)		
<b>Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>		<b>2</b>	

	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		ОК 01-11 ЛР 01-12 ПР6.01-05 МР 01-07
<b>Виды деятельности на учебных занятиях:</b>	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		
Тема 1.3 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		4	
	Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль и его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений тестов для физического развития организма, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	2	ОК 01-11 ЛР 01-12 ПР6.01-05 МР 01-07
	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2	
<b>Виды деятельности на учебных занятиях:</b>	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		
Тема 1.4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		2	
	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. Аутотренинг и использование для повышения работоспособности.		ОК 01-11 ЛР 01-12 ПР6.01-05 МР 01-07
<b>Виды</b>	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-		

<i>деятельности на учебных занятиях:</i>	тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля		
<b>Тема 1.5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>		<b>2</b>	
	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 состояния здоровья, двигательных качеств к которым профессия предъявляет повышенные требования.		ОК 01-11 ЛР 01-12 ПР6.01-05 МР 01-07
<i>Виды деятельности на учебных занятиях:</i>	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		
<b>Раздел 2 Практическая часть</b>		<b>156</b>	
<b>Тема 2.1. Учебно-методические занятия</b>		<b>10</b>	
	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	2	ОК 01-11 ЛР 01-12 ПР6.01-05 МР 01-07
	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	2	
	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.	2	
	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).	2	

	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	2	
<b>Виды деятельности на учебных занятиях:</b>	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Владение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности		
	Самомассаж, составление комплексов ОРУ.		
<b>Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>		<b>26</b>	
	Кроссовый бег.	2	ОК 01-11 ЛР 01-12 ПР6.01-05 МР 01-07
	Бег на короткие.	2	
	Бег на средние.	2	
	Бег на длинные дистанции.	2	
	Высокий старт и низкий старт	2	
	Стартовый разгон	2	
	Финиширование	2	
	Бег 100м	2	
	Эстафетный бег 4-100; 4*400 м	2	
	Равномерный бег на дистанцию 3000м	2	
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	2	
	Метание гранаты весом 700 грамм, толкание ядра.	2	
<b>Виды деятельности на учебных занятиях:</b>	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		

	<b>Самостоятельная работа по теме 2.1</b>	13	
	Отработка основных разученных элементов		
<b>Тема 2.2 Лыжная подготовка</b>		<b>28</b>	
	Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	ОК 01-11 ЛР 01-12 ПР6.01-05 МР 01-07
	Основные элементы тактики в лыжных гонках.	2	
	Попеременные лыжные ходы	2	
	Одновременный бесшажный ход.	2	
	Одновременный одношажный, одновременный трехшажный ход.	2	
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные	2	
	Повороты.	2	
	Спуски и торможения.	2	
	Полуконьковый и коньковый ходы.	2	
	Прыжки с малого трамплина.	2	
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	
	Преодоление подъемов и препятствий.	2	
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	
	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2	
<b>Виды деятельности на учебных занятиях:</b>	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. Отработка элементов лыжной подготовки		
<b>Тема 2.3 Гимнастика</b>		<b>20</b>	
	Общеразвивающие упражнения.	2	ОК 01-11 ЛР 01-12 ПР6.01-05 МР 01-07
	Упражнения в паре с партнером.	2	
	Упражнения с гантелями.	2	
	Упражнения набивными мячами.	2	
	Упражнения с мячом.	2	
	Упражнения с обручем .	2	
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением).	2	ОК 01-11
	Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание,	2	

	Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения.	2	ЛР 01-12 ПР6.01-05
	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	
<b>Виды деятельности на учебных занятиях:</b>	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 на выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику.		
	Совершенствование ранее изученных элементов.		
<b>Спортивные игры:</b>		<b>70</b>	
<b>Тема 2.4 Баскетбол</b>		<b>16</b>	
	Техника безопасности игры Ловля и передача мяча	2	ОК 01-11 ЛР 01-12 ПР6.01-05 МР 01-07
	Ведение	2	
	Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	2	
	Приемы овладения мячом (вырывание и выбивание)	2	
	Приемы техники защиты (перехват, накрывание, выбивание).	2	
	Тактика защиты.	2	
	Тактика нападения	2	
	Игра по правилам.	2	
<b>Тема 2.5 Волейбол</b>		<b>18</b>	
	Техника безопасности игры. Исходное положение (стойки)	2	ОК 01-11 ЛР 01-12 ПР6.01-05 МР 01-07
	Перемещения	2	
	Передачи мяча , подачи	2	
	Прием мяча снизу двумя руками	2	
	Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону.	2	
	Тактика нападения и тактика защиты	2	
	Нападающий удар	2	
	Блокировка	2	
	Игра по правилам	2	
<b>Тема 2.6 Футбол</b>		<b>16</b>	
	Техника безопасности игры. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги	2	ОК 01-11 ЛР 01-12 ПР6.01-05
	Удары головой на месте и в прыжке	2	
	Остановка мяча ногой	2	

	Отбор мяча	2	МР 01-07
	Техника игры вратаря	2	
	Игровая практика	2	
	Игра по правилам	2	
<b>Тема 2.7 Бадминтон</b>		<b>20</b>	
	Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке. Жонглирование воланом.	2	ОК 01-11 ЛР 01-12 ПР6.01-05 МР 01-07
	Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой.	2	
	Подачи снизу и сбоку , прием волана.	2	
	Тактика игры в бадминтон. Защитные и контратакующие действия.	2	
	Тактика парных встреч.	2	
	Двусторонняя игра.	2	
<b>Виды деятельности на учебных занятиях:</b>	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации		
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>3</b>	
	<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>171</b>	
	<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>171</b>	

## **5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1. Требования к материально-техническому обеспечению реализации общеобразовательной дисциплины**

Дисциплина реализуется в Спортивном зале.

Оборудование и инвентарь: Комплект для прыжков в высоту. Гимнастический "козел". Гимнастический "конь". Брусья параллельные. Гантели. Сетка волейбольная. Гимнастическая стенка. Эстафетные палочки. Перекладина. Гимнастические скамейки. Комплект для баскетбола. Маты гимнастические. Гимнастический мостик. Баскетбольный мяч. Волейбольный мяч. Футбольный мяч. Мяч. Секундомеры. Канат. Палки гимнастические. Обручи. Форма спортивная. Ракетки и воланы для бадминтона. Стойки для прыжков в высоту. Мячи набивные

### **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:**

Комплект лыж. Ядро. Граната. Футбольное поле. Беговая дорожка, комплект гимнастических турников, полоса препятствий (комплект).

### **5.3. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд техникума имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

#### **5.3.1 Основные печатные издания.**

1. Бишаева А.А. Физическая культура- М.: Издательский центр «Академия», 2020

#### **Интернет-ресурсы**

Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: <http://olympic.ru>.

Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://edu.ru/>

## 6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. Нормативы изложены в приложениях.

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в комплекте оценочных средств
1	Имитационная игра для реализации профессионально-ориентированных задач	Совместная деятельность группы обучающихся и преподавателя под управлением преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи	Тема (проблема), концепция, роли и ожидаемый результат по каждой игре
2	Рефераты	Продукт самостоятельной работы слушателя, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Реферат по данному курсу является одним из методов организации самостоятельной работы	Примерные темы рефератов (с учетом профессиональной направленности)
3	Кейс-задача	Проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы	Пример кейс-задания (с учетом профессиональной направленности)
6	Устный опрос	Целевая подборка работ слушателя, раскрывающая его индивидуальные образовательные достижения в одной или нескольких учебных дисциплинах	Примерные вопросы для проведения устного опроса
9	Практическое задание	Практические задания ориентированы на демонстрацию обучающимися двигательных умений и навыков, физических способностей, выполняемых в стандартных и усложнённых условиях, в условиях игровой и соревновательной деятельности, а умений применять сформированный потенциал физической культуры при решении разнообразных задач, в том числе, ориентированных на профессиональную деятельность	Комплект заданий для практических работ и самостоятельной работы (с учетом профессиональной направленности)
10	Проект	Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся	Темы групповых и/или индивидуальных проектов (с учетом)

			профессиональной направленности)
11	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий (с учетом профессиональной направленности)
12	Метод контрольных упражнений, контрольных нормативов	Специально подобранные контрольных упражнения и нормативы, позволяющие оценить уровень физической, технической, тактической и других сторон подготовленности обучающихся, а также изменение этого уровня на различных этапах учебного процесса.	Контрольные упражнения и нормативы с учётом возрастных особенностей и здоровья направленности использования.
13	Соревнования	Демонстрация знаний, умений, навыков применения физкультурно-спортивной деятельности для решения задач, ориентированных на профессиональную деятельность	Комплект заданий