

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«САРАТОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

29.02.10 Конструирование, моделирование и технология
изготовления изделий легкой промышленности (по видам)

Саратов, 2023 г.

Рабочая программа ОУД.10 Физическая культура разработана на основании Примерной программы «Обществознание» для ПОО, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» в качестве примерной программы для реализации ОПОП СПО 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам) на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, зарегистрированной в Федеральном реестре примерных программ общеобразовательного цикла 23/07/2015, регистрационный номер 383.

УТВЕРЖДАЮ

зам. директора по учебно-методической работе
ГАПОУ СО «Саратовский политехнический колледж»

«__» _____ 2023г.
_____/Ю.Г. Мызрова /

СОГЛАСОВАНО

на заседании цикловой методической комиссии
естественно-научного цикла

Протокол № 10, дата «28» августа 2023 г.
Председатель ЦМК _____/ В.В. Антропова/

Составитель: Четверова И.П., преподаватель ГАПОУ СО «Саратовский политехнический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1.1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
1.2 МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.....	7
1.3 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ: ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ.....	7
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН С УЧЁТОМ ПРОФИЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	10
2.1 ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....	10
2.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
2.3 ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ.....	15
3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18
4. ЛИТЕРАТУРА.....	19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.10 Физическая культура разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

ФГОС среднего общего образования (приказ Министерства просвещения РФ от 12 августа 2022 г. № 732), реализуемой в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования;

письмом Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259 «О направлении доработанных рекомендаций 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»;

Программой подготовки специалистов среднего звена по специальности 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам);

Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении Перечня профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение» № 336 от 17.05.2022 г.;

На основании Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций от 2015г., рекомендованной ФГАУ «ФИРО» зарегистрированной в Федеральном реестре примерных программ общеобразовательного цикла 23/07/2015, регистрационный номер 383.

Примерным распределением профессий СПО и специальностей СПО по профилям профессионального образования.

Рабочая программа дисциплины включает в себя:

- пояснительную записку (общая характеристика учебной дисциплины, место дисциплины в учебном плане, результаты освоения дисциплины - личностные, метапредметные, предметные);
- содержание учебной дисциплины (тематический план с учётом профиля профессионального образования);
- характеристику основных видов деятельности студентов на уровне учебных действий (по разделам содержания учебной дисциплины);
- учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины;
- рекомендуемую литературу (для студентов, для преподавателей, Интернет-ресурсы).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.1. Общая характеристика учебной дисциплины

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности студентов, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации студентов посредством личностной и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

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 студентов.

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

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

Первая 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.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности студентов.

Третья 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 студентов 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; 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.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

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, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.).

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

1.2. Место учебной дисциплины в учебном плане

Данная дисциплина входит в общеобразовательный цикл из обязательной предметной области физическая культура. В структуре ППСЗ учебная дисциплина в цикле общеобразовательных дисциплин является основной.

Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 72 часа;
- Вид промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.

1.3. Результаты освоения учебной дисциплины

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

Результаты освоения учебной дисциплины	Требования к результатам освоения учебной дисциплины
Личностные	<ul style="list-style-type: none">- 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,

	<p>личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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;
<p>Метапредметные</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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

	<p>культуре, получаемую из различных источников;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
<p>Предметные</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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).

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН С УЧЁТОМ ПРОФИЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)	72
в том числе:	
практические занятия	66
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов ПОО	Содержание учебного материала		
	1. 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.	2	1
Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала		2
	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 здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	
Тема 2. Техника безопасности на уроках физической культуры	Содержание учебного материала		
	1. Основы техники безопасности на уроках физической культуры. Профилактика травматизма как основное направление техники безопасности на уроках физической культуры. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, возникших в результате несоблюдения техники безопасности на занятиях по физической культуре.	2	1
Тема 3. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		
	2. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.		
	2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места, с разбега согнув ноги. Метание гранаты 500гр(д) 700гр (ю). Кросс 2000м(д)	2	
	Практические занятия	22	
	1. Учебно-методическое занятие Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.	2	1
	2. Обучение технике бега на короткие дистанции 30м, 60м,100м.	2	2
	8. Эстафетный бег 4*100м. Бег в равномерном темпе 2000м (д), 3000м(ю)	2	2
9. Обучение технике бега на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	2	
10. Выполнение контрольных нормативов: бег 100м, метание гранаты.	2	2	

	11	Выполнение контрольных нормативов: бег 500м, прыжок в длину.	2	2
Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала			
	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	1
Тема 5. Спортивные игры Волейбол	Содержание учебного материала			
	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Стойка волейболиста, перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двухсторонняя игра.		2	
	Практические занятия		18	
	1.	Учебно-методическое занятие Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	2	1
	2.	Стойка волейболиста, перемещение. Обучение верхней передаче мяча.	2	2
	3.	Совершенствование верхней передачи мяча в парах. Обучение приёму мяча снизу.	2	2
	4.	Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах, приём мяча снизу. Обучение нижней прямой подаче.	2	2
	5.	Передача мяча в парах, тройках, на месте, в движении. Блокирование.	2	2
	6.	Нападающий удар. Совершенствование техники владения мячом.	2	2
	7.	Совершенствование техники игры в волейбол.	2	2
8.	Тактика игры в защите. Учебная игра. Тактика игры в нападении. Двухсторонняя игра.	2	2	
Тема 6. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материала			
	1.	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.	2	1
Тема 7. Спортивные игры Баскетбол	Содержание учебного материала			
	Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, высокого мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра.		2	
	Практические занятия		14	
	1.	Учебно-методическое занятие Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	2	1
2.	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойка баскетболиста, остановки, передвижения. Передача мяча на месте и в движении.	2	2	

	3.	Совершенствование техники ведения мяча.	2	2
	4.	Двухшажная техника. Броски мяча в кольцо со средней дистанции.	2	2
	5.	Владение мячом, вырывание, выбивание. Учебная игра.	2	2
	6.	Совершенствование техники игры в нападении и защите. Командные действия.	2	2
	7.	Штрафной бросок. Двухсторонняя игра.	2	2
Тема 8. Психофизиологические основы учебного и производственного труда Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала			
	1.	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений 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 его использование для повышения работоспособности.	2	1
Тема 9. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала			
	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. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.			
	Практические занятия		18	
	1.	Учебно-методическое занятие Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	2	1
	2.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Классификация лыжных ходов. Повороты на месте, в движении при спуске.	2	2
	3.	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3км.	2	2
	4.	Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости.	2	2
	5.	Прохождение дистанции до 5км. Спуски, подъёмы, торможения.	2	2
	6.	Попеременно двухшажный ход. Торможение «плугом», «упором».	2	2
	7.	Переход с хода на ход. Развитие координации.	2	2
	8.	Выполнение учебных нормативов, дистанции 3км зачёт. Работа над техникой.	2	2
	9.	Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2
Тема 10. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала			
	1.	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.	2	1
Тема 11.	Содержание учебного материала			

Гимнаста	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения: на месте, в движении, перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре, повороты налево, направо, кругом, на месте, в движении. Акробатика: кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках, мост из положения стоя, лёжа (комбинации из изученных элементов) Опорный прыжок: прыжок ноги врозь, соскок прогнувшись. Бревно: ходьба по бревну, повороты, приседания, махи, приставной шаг, переменный шаг, соскок прогнувшись. (комбинации из изученных элементов).			
	Практические занятия		20	
	1.	Учебно-методическое занятие Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	2	1
	2.	Строевые упражнения на месте, в движении. Обучение элементам акробатики.	2	2
	3.	Упражнения в парах. Комплекс упражнений на развитие осанки.	2	2
	7.	Ритмическая гимнастика. Комплекс упражнений с обручем.	2	2
	8.	Круговая тренировка. Упражнения на внимание.	2	2
	Практические занятия			
	9.	Выполнение учебных нормативов. Комбинация на гимнастическом бревне.	2	2
	10	Силовая тренировка. Упражнения на растяжку.	2	2
Тема 12. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			
	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки. Упражнения на тренажёрах для развития основных мышечных групп. Упражнения с гантелями. Техника выполнения упражнений, методы регулирования нагрузки, изменение веса, количества подходов. Комплексы упражнений для развития определённых мышечных групп.			
	Практические занятия		14	
	1.	Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастики. Влияние упражнений на телосложение.	2	1
	2.	Комплекс упражнений с гантелями.	2	2
	3.	Комплекс упражнений на развитие мышц брюшного пресса.	4	2
	4.	Комплекс упражнений на верхний плечевой пояс.	2	2
	5.	Силовая тренировка. Упражнения на тренажерах.	3	2
Всего:		72		

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3– продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

2.3 Характеристика основных видов учебной деятельности студентов

Содержание учебной дисциплины	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<ul style="list-style-type: none"> - 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)
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<ul style="list-style-type: none"> - Демонстрация мотивации и стремление к самостоятельным занятиям. - Знание форм и содержания физических упражнений. - Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для девушек и юношей.
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Владение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. - Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. - Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. - Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. - Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. - Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. - Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</p>
Учебно-тренировочные занятия	
Легкая атлетика.	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
Спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> - Освоение основных игровых элементов. - Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. - Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. - Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. - Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. - Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. - Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.
Лыжная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.

	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
Атлетическая гимнастика	<p>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.</p>

3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, указатели дальности метания на 25,30,35,40,45,50,55м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для проведения учебно-методических занятий предусмотрено использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Для студентов:

1. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учебник для студентов учреждений сред. проф. образования 18-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2017. -176с.
2. 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. Барчуков а.— М.,2010.
3. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
4. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студентов учреждений сред. Проф. образования. — М.,2014.
5. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. —Смоленск, 2012.
6. Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Для преподавателя:

1. Федеральный закон от 29.12.2012№273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (вред. 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 науки РФ от 29.12.2014 №1645«О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего(полного) общего образования».
4. Письмо Департамента 1 государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки 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. пособие. — М., 2013.
 6. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
 7. Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
 8. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
 9. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
 10. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
 11. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
 12. 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).