

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

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

11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт  
электронных приборов и устройств

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 11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств 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**

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

## 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 11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств;

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
<b>Личностные</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li><li>- 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;</li><li>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li><li>- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li><li>- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений,</li></ul>

	<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"> <li>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> <li>- 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;</li> <li>- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>- готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul>
<p><b>Метапредметные</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> <li>- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической</li> </ul>



	<p>культуре, получаемую из различных источников;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li> <li>- 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.</li> </ul>
<p><b>Предметные</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- 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).</li> </ul>

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

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

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

## 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
<b>Ведение.</b> <b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов ПОО</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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
<b>Тема 1.</b> <b>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		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	
<b>Тема 2.</b> <b>Техника безопасности на уроках физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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
<b>Тема 3.</b> <b>Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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	
	<b>Практические занятия</b>	<b>22</b>	
	1. <b>Учебно-методическое занятие</b> 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
<b>Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	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
<b>Тема 5. Спортивные игры Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	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	
	<b>Практические занятия</b>		<b>18</b>	
	1.	<b>Учебно-методическое занятие</b> 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	
<b>Тема 6. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	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
<b>Тема 7. Спортивные игры Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	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	
	<b>Практические занятия</b>		<b>14</b>	
	1.	<b>Учебно-методическое занятие</b> 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
<b>Тема 8. Психофизиологические основы учебного и производственного труда Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	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
<b>Тема 9. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	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.			
	<b>Практические занятия</b>		<b>18</b>	
	1.	<b>Учебно-методическое занятие</b> 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
<b>Тема 10. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	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
<b>Тема 11.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			

<b>Гимнаста</b>	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).			
	<b>Практические занятия</b>		<b>20</b>	
	1.	<b>Учебно-методическое занятие</b> 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
	<b>Практические занятия</b>			
	9.	Выполнение учебных нормативов. Комбинация на гимнастическом бревне.	2	2
	10	Силовая тренировка. Упражнения на растяжку.	2	2
<b>Тема 12. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	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.			
	<b>Практические занятия</b>		<b>14</b>	
	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
<b>Всего:</b>		<b>72</b>		

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)
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знание современного состояния физической культуры и спорта.</li> <li>- Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</li> <li>- Знание оздоровительных систем физического воспитания.</li> <li>- Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</li> </ul>
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Демонстрация мотивации и стремление к самостоятельным занятиям.</li> <li>- Знание форм и содержания физических упражнений.</li> <li>- Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для девушек и юношей.</li> </ul>
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</li> <li>- Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</li> </ul>
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.</li> <li>- Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.</li> <li>- Умение определять основные критерии нервно-эмоционального психического и психофизического утомления.</li> <li>- Владение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.</li> </ul>
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</li> <li>- Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</li> <li>- Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</li> <li>- Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</li> </ul>

<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
Учебно-методические занятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</li> <li>- Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</li> <li>- Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</li> <li>- Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</li> <li>- Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</li> <li>- Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</li> <li>- Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</li> </ul> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</p>
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	
Легкая атлетика.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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).</li> <li>- Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</li> </ul>
Спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоение основных игровых элементов.</li> <li>- Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</li> <li>- Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</li> <li>- Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</li> <li>- Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</li> <li>- Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</li> <li>- Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</li> </ul>
Лыжная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</li> <li>- Сдача на оценку техники лыжных ходов.</li> <li>- Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</li> <li>- Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</li> <li>- Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.</li> </ul>
Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.</li> </ul>
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 оттачивания 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](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).