

Министерство образования и науки Республики Башкортостан
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Уфимский политехнический колледж

РАССМОТРЕНО
на заседании ПЦК
общеобразовательных
дисциплин
Протокол № _____
от «__» _____ 2021 г.
Председатель _____
/А.И. Шайдуллина/

СОГЛАСОВАНО
с педагогическим
советом колледжа
Протокол № _____
«__» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ
директор ГБПОУ Уфимский
политехнический колледж
_____ Р.Р. Набиуллин
«__» _____ 20__ г.

ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД. 06 Физическая культура

предметная область "Физическая культура"
(профиль: социально-экономический)

Профессия СПО 43.01.06. Проводник на железнодорожном транспорте

Программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 377 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»), с учетом уточнений *Научно-методического совета Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» (Протокол № 3)*

Разработчик: Ибрагимов Р.Р., преподаватель высшей категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	5-6
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	7-20
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	20-24
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	25-26

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» (далее - «Физическая культура») предназначена для изучения физкультуры в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, с учетом *Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)*, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Содержание программы по математике направлено на достижение следующих **целей**: **-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;

-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.

В программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих,

2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1 Область применения программы

Программа предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Профессия СПО 43.01.06. Проводник на железнодорожном транспорте

2.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

УД является частью программы дисциплин общеобразовательного цикла. Учебная дисциплина физическая культура является учебным предметом по выбору из обязательной предметной области "Физическая культура" среднего общего образования.

Учебная дисциплина физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ГБПОУ уфимский политехнический колледж на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС).

При освоении профессий СПО технического и социально-экономического профилей профессионального образования физическая культура изучается более углубленно, как профильная учебная дисциплина, учитывающая специфику осваиваемых профессий.

Это выражается в содержании обучения, количестве часов, выделяемых на изучение отдельных тем программы, глубине их освоения обучающимися,

объеме и характере практических занятий, видах внеаудиторной самостоятельной работы.

2.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов:**
личностных:

-**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;

-**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.

Программа ориентирована на физическую подготовку, необходимую в данных профессиях:

1. Пополнение и совершенствование индивидуального фонда двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности;

2. Развитие профессионально важных физических и непосредственно связанных с ними способностей;

3. Повышение степени резистентности организма по отношению к неблагоприятным воздействиям средовых условий, в которых протекает трудовая деятельность, содействие увеличению его адаптационных возможностей, сохранению и упрочению здоровья.

В результате изучения общеобразовательного цикла по базовым дисциплинам должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способности:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности

. ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Проводить мероприятия по защите пассажиров и работников в чрезвычайных ситуациях и предупреждать их возникновение.

ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

2.4 Рекомендуемое количество часов по освоению программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 256 часов, в том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 часов.

Самостоятельная работа 85 часов.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Объем учебной дисциплины, виды учебной работы

Вид учебной работы	объем часов
Максимальная учебная нагрузка	256
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	171
в том числе:	-
теоретические занятия	4
практические занятия	82
контрольные работы	-
курсовая работа	-
Самостоятельная работа обучающегося	85
Итоговая аттестация в форме зачета	зачет

3.2. Содержание учебной дисциплины

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Введение

Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях ГБПОУ и СПО (валеологическая и профессиональная направленность).

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

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

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

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

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

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

3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств

Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

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

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО. 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.

5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

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

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Учебно-методическая

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

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.
3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.
5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.
6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.

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

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

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

Учебно-тренировочная

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта.

1. Легкая атлетика.

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

Низкий и высокий старт, прыжки в высоту, бег на короткую дистанцию, финиширование, развитие выносливости, эстафетный бег, метание гранаты прыжки в длину, бег 100 м, бег 3 км.

2. Гимнастика

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

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Акробатика: длинный кувырок, стойка на лопатках. Опорный прыжок. Брусья: стойка на предплечьях.

Брусья: кувырок вперед. Перекладина: подъем разгибом. Перекладина: выход силой.

3. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с тренажерами и снарядами. Техника безопасности занятий.

Техника подъема одной гири, техника подъема двух гирь, тактика подъема одной гири и отдых, тактика подъема двух гирь и отдых, техника выполнения становой тяги, техника выполнения присяда со штангой, техника выполнения жима лежа, тактика выступления в соревнованиях по пауэрлифтингу, армрестлинг правой рукой, армрестлинг левой рукой.

4. Спортивные игры

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

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

Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Футбол

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

3.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Шифр раздела, темы	Наименование разделов	Количество часов				
		Максимальной учебной нагрузки 256 часов	Самостоятельной работы 85 часа	Обязательной аудиторной нагрузки		
				всего 171 часа	в том числе	
			169 часа практики		контр. р.	
Первый курс						
Т 1	Введение	1		1		
Т 2	Основы здорового образа жизни.	1		1		
Т 3	Физическая культура в обеспечении здоровья.	1		1		
Т 4	Легкая атлетика (ПР)	21	10	7	7	
Т 4.1	Низкий старт. Прыжки в высоту.	3	1	1	1	
Т 4.2	Бег на короткую дистанцию.	3	1	1	1	
Т 4.3	Финиширование. Развитие выносливости.	3	1	1	1	
Т 4.4	Эстафетный бег. Метание гранаты.	3	1	1	1	
Т 4.5	Прыжки в длину.	3	2	1	1	
Т 4.6	Бег 100 м.	3	2	1	1	
Т 4.7	Бег 3 км.	3	2	1	1	
Т 5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2		1		
Т 6	Гимнастика (ПР)	30	9	20	20	
Т 6.1	Висы и упоры.	3	1	2	2	
Т 6.2	Перекладина: подъем разгибом.	3	1	2	2	
Т 6.3	Перекладина: выход силой.	3	1	2	2	
Т 6.4	Брусья: стойка на предплечьях.	3	1	2	2	

Т 6.5	Брусья: кувырок вперед.	3	1	2	2	
Т 6.6	Опорный прыжок.	3		2	2	
Т 6.7.	Акробатика: кувырок вперед, назад.	3		2	2	
Т 6.8	Акробатика: длинный кувырок, стойка на лопатках.	3		2	2	
Т.6.9	Стойка на голове и руках.	3	2	2	2	
Т 6.10	Стойка на руках у стены (махом -одной, толчком -другой).	3	2	2	2	
	Самостоятельная работа		9			
Т 7	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	1	1		
Т 8	Баскетбол (ПР)	18		20	20	
Т 8.1	Ловля и передача мяча.	2	1	2	2	
Т 8.2	Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	2	1	2	2	
Т 8.3	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	2	1	2	2	
Т 8.4	Прием техники защиты - перехват, приемы применяемые против броска	2	1	2	2	
Т 8.5	Накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	1	2	2	
Т 8.6	Правила игры.	2	1	2	2	
Т 8.7	Техника безопасности игры.	2	1	2	2	
Т 8.8	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	1	4	4	

Т 8.9	Игра по правилам.	2	1	2	2	
	Самостоятельная работа		9			
Т 9	Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	1		1		
Т 10	Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	1		1		
Т 11	Кроссовая подготовка (ПР)	24	10	8	8	
Т 11.1	Бег 1 км без учета времени. Дыхание в беге на длинную дистанцию	3	1	1	1	
Т 11.2	Бег 1500 м без учета времени. Техника бега на длинную дистанцию.1	3	1	1	1	
Т 11.3	Равномерная ходьба и бег средней интенсивности до 2х км	3	2	1	1	
Т 11.4	Переменная ходьба и бег средней интенсивности до 3х км	3	2	1	1	
Т 11.5	Переменная ходьба и бег высокой интенсивности до 3х км	3	1	1	1	
Т 11.6	Повторный бег 3 км высокой интенсивности.	3	1	1	1	
Т 11.7	Бег 3 км с соревновательной скоростью	3		1	1	
Т 11.8	Бег 3 км на время	3	2	1	1	
	Самостоятельная работа		10			
Т 12	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1		1		
Т 13	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1		1		
Т 14	Волейбол (ПР)	20		10	10	

Т 14.1	Исходное положение (стойки), перемещения.	2		1	1	
Т 14.2	Передача, подача мяча, нападающий удар.	2		1	1	
Т 14.3	Прием мяча снизу двумя руками.	2		1	1	
Т 14.4	Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2		1	1	
Т 14.5	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	2		1	1	
Т 14.6	Блокирование. Тактика защиты.	2		1	1	
Т 14.7	Тактика нападения.	2		1	1	
Т 14.8	Правила игры. Техника безопасности игры.	2		1	1	
Т 14.9	Игра по упрощенным правилам волейбола.	2		1	1	
Т 14.10	Игра по правилам.	2		1	1	
Т 15	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.			1		
Т 16	Атлетическая гимнастика (ПР)	22	9	12	12	
Т 16.1	Техника подъема одной гири.	2	1	1	1	
Т 16.2	Техника подъема двух гирь.	2	1	1	1	
Т 16.3	Тактика подъема одной гири и отдых.	2	1	1	1	
Т 16.4	Тактика подъема двух гирь и отдых.	2	1	1	1	
Т 16.5	Техника выполнения становой тяги.	2	1	1	1	
Т 16.6	Техника выполнения присяда со штангой.	2	1	1	1	
Т 16.7	Техника выполнения жима лежа.	2	1	1	1	
Т 16.8	Тактика выступления в соревнованиях по	1		1	1	

	пауэрлифтингу.					
Т 16.9	Круговая тренировка на тренажерах и снарядах.	3		2	2	
	Самостоятельная работа		9			
Т 17	Футбол (ПР)	10	6	10	10	
Т 17.1	<i>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.</i>	1	1	1	1	
Т 17.2	<i>Удары головой на месте и в прыжке.</i>	1	1	1	1	
Т 17.3	<i>Остановка мяча ногой, грудью. Игра по упрощенным правилам.</i>	1	1	1	1	
Т 17.4	<i>Отбор мяча, обманные движения. Игра по упрощенным правилам.</i>	1	1	1	1	
Т 17.5	<i>Техника игры вратаря. Игра по упрощенным правилам.</i>	1	1	1	1	
Т 17.6	<i>Тактика защиты. Игра по упрощенным правилам.</i>	1	1	1	1	
Т 17.7	<i>Тактика нападения. Игра по упрощенным правилам.</i>	1	1	1	1	
Т 17.8	<i>Правила игры. Техника безопасности игры.</i>	1	1	1	1	
	Самостоятельная работа		8			
Т 17.9	Учебно-тренировочная игра	2		2	2	
Т 18	Легкая атлетика (ПР)	7	6	8	14	
Т 18.1	Низкий старт. Прыжки в высоту.	1		1	2	
Т 18.2	Бег на короткую дистанцию.	1		1	2	
Т 18.3	Финиширование. Развитие выносливости.	1		1	2	
Т 18.4	Эстафетный бег. Метание гранаты.	1		1	2	
Т 18.5	Прыжки в длину.	1		1	2	
Т 18.6	Бег 100 м.	1		1	2	

Т 18.7	Бег 3 км.	1		1	2	
Т 19	Спортивные единоборства и самооборона					
Т 19.1	Приемы страховки и самостраховки	2	1	1	1	
Т 19.2	Основы техники единоборств в партере	2	1	1	1	

Второй курс

Т 1	Введение	1		1		
Т 2	Основы здорового образа жизни.	1		1		
Т 3	Физическая культура в обеспечении здоровья.	1		1		
Т 4	Легкая атлетика (ПР)	14	7	7	7	
Т 4.1	Низкий старт. Прыжки в высоту.	2	1	1	1	
Т 4.2	Бег на короткую дистанцию.	2	1	1	1	
Т 4.3	Финиширование. Развитие выносливости.	1		1	1	
Т 4.4	Эстафетный бег. Метание гранаты.	2	1	1	1	
Т 4.5	Прыжки в длину.	3	2	1	1	
Т 4.6	Бег 100 м.	2	1	1	1	
Т 4.7	Бег 3 км.	2	1	1	1	
	Самостоятельная работа		7			
Т 5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1		1		
Т 6	Гимнастика (ПР)	19	9	6	6	
Т 6.1	Висы и упоры.	3	2	1	1	
Т 6.2	Перекладина: подъем разгибом.	2	1	1	1	
Т 6.3	Перекладина: выход силой.	2	1	1	1	
Т 6.4	Опорный прыжок.	2	1	1	1	
Т 6.5	Акробатика: кувырок вперед, назад.	1	2	1	1	
Т 6.6	Акробатика: длинный кувырок, стойка на	1	2	1	1	

	лопатках.					
	Самостоятельная работа		9			
Т 7	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	1	1		
Т 8	Баскетбол (ПР)	10	6	9	9	
Т 8.1	<i>Ловля и передача мяча.</i>	1	1	1	1	
Т 8.2	<i>Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)</i>	1	1	1	1	
Т 8.3	<i>Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)</i>	1	1	1	1	
Т 8.4	<i>Прием техники защиты - перехват, приемы применяемые против броска</i>	1	1	1	1	
Т 8.5	<i>Накрывание, тактика нападения, тактика защиты.</i>	1	1	1	1	
Т 8.6	<i>Правила игры.</i>	1	1	1	1	
Т 8.7	<i>Техника безопасности игры.</i>	1		1	1	
Т 8.8	<i>Игра по упрощенным правилам баскетбола.</i>	2		1	1	
Т 8.9	<i>Игра по правилам.</i>	1		1	1	
	Самостоятельная работа		6			
Т 9	Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	1		1		
Т 10	Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	1		1		
Т 11	Кроссовая подготовка (ПР)	15	7	8	8	
Т 11.1	Бег 1 км без учета времени. Дыхание в беге на длинную дистанцию	2	1	1	1	

Т 11.2	Бег 1500 м без учета времени. Техника бега на длинную дистанцию.1	2	1	1	1	
Т 11.3	Равномерная ходьба и бег средней интенсивности до 2х км	2	1	1	1	
Т 11.4	Переменная ходьба и бег средней интенсивности до 3х км	2	1	1	1	
Т 11.5	Переменная ходьба и бег высокой интенсивности до 3х км	2	1	1	1	
Т 11.6	Повторный бег 3 км высокой интенсивности.	2	1	1	1	
Т 11.7	Бег 3 км с соревновательной скоростью	1		1	1	
Т 11.8	Бег 3 км на время	2	1	1	1	
	Самостоятельная работа		7			
Т 12	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1		1		
Т 13	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1		1		
Т 14	Волейбол (ПР)	10		10	10	
Т 14.1	Исходное положение (стойки), перемещения.	1		1	1	
Т 14.2	Передача, подача мяча, нападающий удар.	1		1	1	
Т 14.3	Прием мяча снизу двумя руками.	1		1	1	
Т 14.4	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	1		1	1	
Т 14.5	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	1		1	1	
Т 14.6	Блокирование. Тактика защиты.	1		1	1	
Т 14.7	Тактика нападения.	1		1	1	
Т 14.8	Правила игры. Техника безопасности игры.	1		1	1	
Т 14.9	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1		1	1	
Т 14.10	Игра по правилам.	1		1	1	

Т 15	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1		1		
Т 16	Футбол (ПР)	21	10	20	10	
Т 16.1	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.	2	1	2	1	
Т 16.2	Удары головой на месте и в прыжке.	3	1	2	1	
Т 16.3	Остановка мяча ногой, грудью. Игра по упрощенным правилам.	3	1	2	1	
Т 16.4	Отбор мяча, обманные движения. Игра по упрощенным правилам.	3	1	2	1	
Т 16.5	Техника игры вратаря. Игра по упрощенным правилам.	2	1	2	1	
Т 16.6	Тактика защиты. Игра по упрощенным правилам.	2	1	2	1	
Т 16.7	Тактика нападения. Игра по упрощенным правилам.	2	1	2	1	
Т 16.8	Правила игры. Техника безопасности игры.	2	1	2	1	
Т 16.9	Учебно-тренировочная игра	2	2	2	2	
	Дифференциальный зачет					
	Всего	256 часов	85	171		

3.4. Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)
<p>1. Легкая атлетика.</p> <p>2. Гимнастика</p>	<p>1. Низкий и высокий старт, прыжки в высоту, бег на короткую дистанцию, финиширование, развитие выносливости, эстафетный бег, метание гранаты прыжки в длину, бег 100 м, бег 3 км.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Акробатика: длинный кувырок, стойка на лопатках. Опорный прыжок. Брусья: стойка на предплечьях.</p>

<p>3. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</p>	<p>Брусья: кувырок вперед. Перекладина: подъем разгибом. Перекладина: выход силой.</p>
<p>4. Спортивные игры</p>	<p>3. Техника подъема одной гири, техника подъема двух гирь, тактика подъема одной гири и отдых, тактика подъема двух гирь и отдых, техника выполнения становой тяги, техника выполнения присяда со штангой, техника выполнения жима лежа, тактика выступления в соревнованиях по пауэрлифтингу, армрестлинг правой рукой, армрестлинг левой рукой.</p> <p>4. Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной</p>

<p>5. Волейбол</p>	<p>активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.</p> <p>Из перечисленных спортивных игр образовательное учреждение выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.</p>
<p>6. Футбол</p>	<p>5. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим</p>

	<p>скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p>6. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p>
--	---

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного спортивного зала, спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки включает в себя: спортивный инвентарь (баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, перекладина, гимнастические снаряды: конь, козел, откидной мостик, маты, скакалки, обручи, эстафетные палки).

Технические средства обучения: компьютер с необходимыми видео и звуковыми аппаратами.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Для обучающихся:

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017
3. Туревский И.М., Бороденко В.М., Тарасенко Л.В. Учебное пособие для СПО, 2 -издание, Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО. 2019 г. (электронный учебник), ЭБС- Юрайт.

Для преподавателей

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017
3. Туревский И.М., Бороденко В.М., Тарасенко Л.В. Учебное пособие для СПО, 2 -издание, Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО. 2019 г. (электронный учебник), ЭБС- Юрайт.
4. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций / Е.А. Багнетова. — М.: Феникс, 2017. — 256 с.

5. Гогонов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартыанов. — М.: Академия, 2017. — 224 с.
6. Грибачева, М. А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола / М.А. Грибачева, В.А. Круглыхин. — М.: Человек, 2017. — 248 с.
7. Губа, В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков. — М.: Советский спорт, 2017. — 208 с.
8. Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания / Е.П. Ильин. — М.: Просвещение, 2016. — 224 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал "Физическая культура"
 2. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm> - Журнал "Теория и практика физической культуры"
 3. <http://sportrules.boom.ru/> - Правила различных спортивных игр
 4. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib - сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
 5. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
 6. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
 7. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
 8. <http://www.pfo.ru> — Сайт Приволжского федерального округа
<http://www.sportreferats.narod.ru/> - Рефераты Анищенко, В.С.
 Физическая культура [Текст]: Методико-практические занятия студентов: Учеб.пособие. / В.С. Анищенко. -М.: Изд-во РУДН,1999
1. Виленский, М.Я., Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей. [Текст] / М.Я. Виленский, Р.С., Сафин. -М.:Высшая школа,1989
 2. Волков, В.Ю., Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие/ Л.М. Волкова, СПб.гос.техн.ун-т.Санкт-Петербург, 1998. - 97 с.
 3. Ильинич, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов[Текст]: Учеб. пособие / В.И. Ильинич.- М.:Высшая школа,1978
 4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст]: Учеб. пособие / Л.П. Матвеев. -М.: ФиС,1991
 5. Приказ Минобразования России "Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования" от 01.12.99 N 1025

6. Раевский, Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов [Текст]: Учеб. пособие / Р.Т. Раевский. - М.:Высшая школа,1985
7. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 29.04.99 N 80-ФЗ
8. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов. /Под общ.ред.В.И.Ильинича.-М.:Гардарики,1999
9. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие/Под общ.ред.Волковой Л.М., Половникова П.В.:СПбГТУ,СПб,1998.-153 с.

Дополнительная литература

1. Бишаева, А. А. Название: Физическая культура / А. А. Бишаева, - М.: Академия, Начальное и среднее профессиональное образование , 2010. – 304 с.
2. Кабачков, В. А., Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ. / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, - М.: Высшая школа, 1982.
3. Быховская, И.М. Физическая культура и телесность / И.М. Быховская, - М.: Прометей, 1992. - 234 с.
4. Матвеев, Л.П. Введение в теорию физической культуры: Учебн. пос. для ин-тов физ. Культ / Л.П. Матвеев - М.: ФиС, 1987. - 304 с.
5. Матвеев, Л.П., Полянский В.П. Прикладность физической культуры: понятийные основы и их конкретизация в современных условиях/ Л.П. Матвеев, В.П. Полянский, //Теор. и практ. физ. культ. 1996, № 7, с. 42 - 47.
6. Найн, А.Я. Прогностическая парадигма гуманизации непрерывного многоуровневого высшего физкультурного образования / А.Я. Найн //Теор. и практ. физ. культ., 1995, № 10, с. 46 - 48.

Основные источники:

Дополнительные источники:

- 1.Федеральный закон. закон от29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от07.06.2013 № 120-ФЗ, -. От 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от05.05.2014 № 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, в ред. От03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)
2. Программа на основе Примерной основной образовательной программы среднего общего образования с учетом профиля профессионального образования, осваиваемой профессии ППКРС или специальности ППССЗ.

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"

4. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых общих компетенций (ОК1-ОК8)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>знать/понимать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p>уметь: - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной</p>	<p>ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7 ОК 8</p>	<p>– Подготовка и защита индивидуальных и групповых заданий.</p> <p>Формы оценки результативности обучения:</p> <p>– Накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; – Традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка.</p> <p>Методы оценки результатов обучения:</p> <p>– Мониторинг роста</p>

<p>(лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; -проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; -преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; -выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; -осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; -выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; <p>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <ul style="list-style-type: none"> -повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; -подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; -организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в 		<p>творческой самостоятельности и навыков получения нового знания каждым обучающимся.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формирование результатов итоговой аттестации по дисциплине на основе суммы результатов текущего контроля.
--	--	---

массовых спортивных соревнованиях; -активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.		
---	--	--