

Комитет образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский электромеханический техникум»

УТВЕРЖДАЮ
Директор техникума
Ю.А. Соколов
«август» 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ООПб.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Профиль обучения
Уровень изучения
Форма обучения

естественнонаучный

базовый

очная

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. №413.

Разработчик: преподаватель



Т.Н. Сергеевко

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К преподавателей физической культуры, безопасности жизнедеятельности и охраны труда протокол № 11 от «25» 06 2020 г.

Председатель П(Ц)К



А.Ф. Давыденко

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета протокол №1 от 31 августа 2020 г.

Председатель методического совета техникума, заместитель директора



П.А. Стифеева

Согласовано:

Заведующий отделением



С.Н. Алпатова

Старший методист



О.В. Михайлова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного(ных) плана(нов)

_____ одобренного педагогическим советом техникума
протокол №__ от «__» _____ 20__ г., на заседании П(Ц)К от
«__» _____ 20__ г.

Председатель П(Ц)К _____

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного(ных) плана(нов)

_____ одобренного педагогическим советом техникума
протокол №__ от «__» _____ 20__ г., на заседании П(Ц)К от
«__» _____ 20__ г.

Председатель П(Ц)К _____

Содержание

Пояснительная записка	4
Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»	6
Место учебного предмета в учебном плане	10
Результаты освоения учебного предмета	10
Содержание учебного предмета	14
Теоретическая часть	14
Практическая часть	16
Тематическое планирование	20
Тематический план	20
Характеристика основных видов учебной деятельности студентов	29
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебного предмета «Физическая культура»	33
Литература	34
Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу	35

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета «Физическая культура», и 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 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 «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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебного предмета «Физическая культура» способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично 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 обучающихся.

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

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) 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 обучающихся.

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 учебного предмета «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

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

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

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психо-регулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья,

развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Специфической особенностью реализации содержания учебного предмета «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.

С этой целью до начала обучения студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию). Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

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

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

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

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные подгруппы: спортивную, подготовительную и специальную.

В *спортивную* подгруппу зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивной подгруппе направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

В *подготовительную* подгруппу зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

В *специальную* подгруппу зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

(ГТО).

Изучение общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (СПССЗ).

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебный предмет «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (СПССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО предмет «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

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

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

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно- методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно- познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах

соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• *предметных:*

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Теоретическая часть

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

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

Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

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

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

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

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

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

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

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

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

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и

психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

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

Практическая часть

Учебно-методические занятия

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

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

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

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

упражнения для коррекции зрения.

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

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

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

Учебно-тренировочные занятия

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100м, эстафетный бег 4x100м, 4x400м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500г (девушки) и 700г (юноши); толкание ядра.

2. Лыжная подготовка

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 3км (девушки) и 5км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

3. Гимнастика

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

4. Спортивные игры

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.

Баскетбол

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

Ручной мяч

Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ПШССЗ) вне зависимости от профиля профессионального образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет:

по специальностям СПО – 175 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия, - 117 часов; внеаудиторная самостоятельная работа студентов – 58 часов.

Тематический план

Вид учебной работы	Количество часов
Аудиторные занятия. Содержание обучения	
Теоретическая часть	15
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	2
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	3
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	3
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	3
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2
Практическая часть	109
<i>Учебно-методические занятия</i>	<i>10</i>
<i>Учебно-тренировочные занятия, в том числе</i>	<i>92</i>
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	26
Лыжная подготовка	14
Гимнастика	10

защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

Футбол (для юношей)

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, 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.

6. Виды спорта по выбору

Ритмическая гимнастика

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

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

Спортивная аэробика

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

Спортивные игры (по выбору)	20
Вид учебной работы	
Аудиторные занятия. Содержание обучения	
Виды спорта по выбору	20
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	2
Внеаудиторная самостоятельная работа	
Освоение физическими упражнениями различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	58
Всего	175

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ООПб.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практические занятия	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Теоретическая часть		8	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания.</p> <p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Современное состояние здоровья молодежи.</p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. Режим в трудовой и учебной деятельности.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями</p>	2 3 2	2
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.</p> <p>Знание форм и содержания физических упражнений.</p>	3	
Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<p>Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p> <p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб для оценки физического развития</p>	3	2
Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в	<p>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов СПО. Динамика работоспособности, факторы, ее определяющие. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p>	2	2

регуляции работоспособности	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Составление методик индивидуальных программ физвоспитания для студентов		
Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	3
Раздел 2. Практическая часть. Учебно-методические занятия		10	
Тема 2.1. Методы профилактики профессиональных заболеваний	Практическое занятие Составление простейших методик самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Использование методов самоконтроля, стандартов.	2	
Тема 2.2. Методика составления и проведения занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности	Практическое занятие Составление методик оценки работоспособности и применение средств физической культуры для ее коррекции. Периоды возникновения усталости, утомляемости и переутомления.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Использование методик активного отдыха в ходе профдеятельности	2	
Тема 2.3. Простейшие методики оценки работоспособности и применение средств физической культуры для её коррекции.	Практическое занятие Выполнение физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление комплексов упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.	2	
Тема 2.4. Методика составления	Практическое занятие	2	3

индивидуальных программ физического воспитания.	Составление и проведение комплексов производственной гимнастики		
Тема 2.5. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении	Практическое занятие Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Овладение приемами массажа	2	
<i>Учебно-тренировочные занятия</i> <i>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</i>		26	
Тема 2.6. Кроссовая подготовка: высокий старт, стартовый разбег. Повторный бег на отрезках до 300 метров.	Практическое занятие Отработка навыков техники кроссового бега. Длительный бег на местности. Совершенствование техники высокого старта и стартового разбега. Повторный бег на 100м, эстафетный бег 4*100м, 4*400м	6	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Длительный бег на местности в заданном темпе	2	
Тема 2.5. Кроссовый бег. Длительный бег на местности, бег разминочном и переменном темпе	Практическое занятие Продолжение совершенствования техники кроссового бега. Бег в разминочном темпе и переменном темпе на отрезках 2км, 3км. Длительный бег по пересеченной местности	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Длительный бег по пересеченной местности.	2	
Тема 2.6. Кроссовый бег, бег по дистанции. Фартлек.	Практическое занятие Применение тактики в кроссовом беге. Бег с изменением скорости на отрезках до 1000 метров.	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Длительный бег с переменным темпом	2	
Тема 2.7. Кроссовый бег. Длительный бег на местности. Финиширование.	Практическое занятие Продолжение совершенствования техники кроссового бега. Длительный бег по пересеченной местности. Совершенствование техники финишного спурта.	6	3
	Самостоятельная работа обучающихся:		

	Длительный бег по пересеченной местности.	2	
Тема 2.8. Освоение техники прыжков в длину с разбега и с места.	Практическое занятие Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Подбор длины разбега в прыжке в длину.	4	3
Тема 2.9. Метание гранаты	Практическое занятие Выполнение метания гранаты весом 500г (девушки) и 700г (юноши); толкание ядра. Зачетное занятие.	1	3
<i>Лыжная подготовка</i>		1	
		14	
Тема 2.10. Техника лыжных ходов	Практическое занятие Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	6	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка техники лыжных ходов	2	
Тема 2.11. Тактика лыжных гонок	Практическое занятие Освоение тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка лыжных гонок	2	
Тема 2.12. Прохождение дистанции	Практическое занятие Прохождение дистанции: 3км (девушки) и 5км (юноши)	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка лыжных ходов	2	
<i>Гимнастика</i>		10	

Тема 2.13. Техника выполнения гимнастических упражнений	Практическое занятие Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, мячом, обручем	6	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Техника упражнений в паре с партнером	4	
Тема 2.14. Техника производственной гимнастики	Практическое занятие Выполнение упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, у гимнастической стенки	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	2	
<i>Спортивные игры. Волейбол</i>		10	
Тема 2.15. Техника приема и передачи мяча снизу	Практическое занятие Отработка постановки рук и ног при приеме и передачи мяча снизу	2	3
Тема 2.16. Техника подачи мяча	Практическое занятие Отработка технических приемов подачи мяча. Верхняя прямая и боковая подачи мяча	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка верхней прямой и боковой подачи мяча.	2	
Тема 2.17. Техника нападающего удара	Практическое занятие Выполнение подводящих упражнений для выполнения нападающего удара. Отработка тактических приемов нападающего удара.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка выполнения нападающего удара	2	
Тема 2.18. Техника постановки блока	Практическое занятие Выполнение подводящих упражнений для техники постановки блока. Отработка постановки блока в парах	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка техники постановки блока	2	

Тема 2.19. Техника приемов в нападении и защите	Практическое занятие Двусторонняя игра. Выполнение тактических приемов в нападении	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Отработка в команде тактических приемов в нападении		
<i>Баскетбол</i>		10	
Тема 2.20. Техника владения мячом: ведение мяча, передача мяча, ловля мяча, остановка	Практическое занятие Отработка ведения мяча одной рукой по периметру баскетбольной площадки с переменной скоростью. Отработка передачи мяча в парах, передача мяча в движении. Выполнение передачи мяча в движении левым и правым боком. Передача мяча одной рукой от плеча, передача двумя руками от груди. Отработка остановки прыжка при получении мяча	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Отработка ведения мяча, передачи мяча		
Тема 2.21. Техника обводки соперника и бросков мяча	Практическое занятие Отработка ведения мяча с изменением траектории движения, обвод стоек с различными обманными движениями. Выполнение броска мяча в движении с двух шагов и с остановкой	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Отработка ведения мяча с изменением траектории движения, броска мяча с двух ног и с остановкой		
Тема 2.22. Техника бросков мяча	Практическое занятие Отработка броска мяча в статическом положении с различных точек площадки. Выполнение броска мяча в прыжке	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Отработка броска мяча со статического положения с различных точек площадки		
Тема 2.23. Овладение приемами игры в защите	Практическое занятие Отработка в 2-х сторонней игре тактики личной и зонной опеки соперника	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	

Тема 2.19. Техника приемов в нападении и защите	Практическое занятие Двусторонняя игра. Выполнение тактических приемов в нападении	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Отработка в команде тактических приемов в нападении		
<i>Баскетбол</i>		10	
Тема 2.20. Техника владения мячом: ведение мяча, передача мяча, ловля мяча, остановка	Практическое занятие Отработка ведения мяча одной рукой по периметру баскетбольной площадки с переменной скоростью. Отработка передачи мяча в парах, передача мяча в движении. Выполнение передачи мяча в движении левым и правым боком. Передача мяча одной рукой от плеча, передача двумя руками от груди. Отработка остановки прыжка при получении мяча	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Отработка ведения мяча, передачи мяча		
Тема 2.21. Техника обводки соперника и бросков мяча	Практическое занятие Отработка ведения мяча с изменением траектории движения, обвод стоек с различными обманными движениями. Выполнение броска мяча в движении с двух шагов и с остановкой	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Отработка ведения мяча с изменением траектории движения, броска мяча с двух ног и с остановкой		
Тема 2.22. Техника бросков мяча	Практическое занятие Отработка броска мяча в статическом положении с различных точек площадки. Выполнение броска мяча в прыжке	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Отработка броска мяча со статического положения с различных точек площадки		
Тема 2.23. Овладение приемами игры в защите	Практическое занятие Отработка в 2-х сторонней игре тактики личной и зонной опеки соперника	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	

	Отработка зонной опеки соперника		
<i>Ручной мяч</i>		8	
Тема 2.24. Техника передачи и ловли мяча	Практическое занятие Освоение техники передачи и ловли мяча в тройках	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Техника передачи мяча	4	
Тема 2.25. Техника перехвата мяча, тактика игры	Практическое занятие Освоение техники перехвата мяча, тактики игры	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники игры в ручной мяч	2	
<i>Футбол</i>		12	
Тема 2.26. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Практическое занятие Освоение ударов по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке	6	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Двухсторонняя игра	2	
Тема 2.27. Варианты ударов по мячу ногой и головой. Варианты остановок мяча.	Практическое занятие Отработка техники игры вратаря, тактика защиты, нападения	6	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Двухсторонняя игра	2	
Дифференцированный зачет		2	
Всего		175	

Для характеристики уровня освоения учебного материала (графа 4) используются следующие обозначения:

- 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).

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы 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. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.
3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий

	физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.</p> <p>Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.</p> <p>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p> <p>Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>
5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</p> <p>Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p>
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
<i>Учебно-методические занятия</i>	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</p> <p>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной</p>

Учебно-тренировочные занятия

<p>1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p>	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
<p>2. Лыжная подготовка</p>	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
<p>3. Гимнастика</p>	<p>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</p>
<p>4. Спортивные игры</p>	<p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей,</p>

	<p>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.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
Виды спорта по выбору	<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>
1. Ритмическая гимнастика	<p>Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий</p>
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p> <p>Заполнение дневника самоконтроля</p>
3. Спортивная аэробика	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).</p> <p>Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности</p>
Внеаудиторная самостоятельная работа	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.</p> <p>Соблюдение техники безопасности</p>

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья), маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, сетки для ворот мини-футбольных;

Оборудование: баскетбольные щиты, волейбольные стойки, перекладина, гимнастические скамейки, шведская стенка, столы настольного тенниса.

Средства обучения: измерительная рулетка, мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, эстафетные палочки, свисток, стартовый пистолет, учебные гранаты, гантели, лыжи, ботинки, лыжные палки.

ЛИТЕРАТУРА:

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — URL
2. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура –М., 2018

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура – М., 2017.
2. Дмитриев А.А. Физическое воспитание в специальном образовании.-М., 2016.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов СПО [Текст]/ Г.С.Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2016.-336с.
4. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов СПО: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью.- Кострома, 2017.

Интернет-ресурсы:

1. Физкультура и спорт, в чем разница <http://blog-sporta.ru/fizkultura-i-sport-v-chom-razniza>
2. Виды уроков физкультуры <http://tineydggers.ru/load/urokovfizkultura/55-1-0-8891>
3. Физкультура и спорт в жизни человека
<http://www.epochtimes.com.ua/ru/health/health/fizkultura-i-sport-v-zhyzny-cheloveka-94565.htm>

Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание для изменения и подпись лиц, проводившего изменение
	изме- нённых	заменён- ных	аннулиро- ванных	новых			