

Министерство образования и науки Калужской области  
Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Калужской области  
«Людиновский индустриальный техникум»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 6b7b4669320459c27639881eb3b9834e6998e267  
Владелец: Харламов Владимир Максимович  
Действителен с 25.10.2021 по 25.01.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
ОУП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки специалистов среднего звена  
специальности 15.02.16 Технология машиностроения  
(технологический профиль)

2022г.

СОГЛАСОВАНО

Заведующая по учебной работе

\_\_\_\_\_ О.Е.Селиверстова

31 августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УПР

\_\_\_\_\_ Т.П.Киселева

Рекомендована цикловой комиссией

общеобразовательных дисциплин

Протокол №1 от 31 августа 2022 года

Председатель ЦК \_\_\_\_\_ Е.А.Степина

Разработчики:

Мастерова Т. В., преподаватель физической культуры

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	14
5. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ	15

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1 МЕСТО ПРЕДМЕТА В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии ФГОС по специальности 15.02.16 Технология машиностроения.

## 1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА:

### ОСОБОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПРЕДМЕТ ИМЕЕТ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ И РАЗВИТИИ ОБЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ) результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений

ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
МР 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
МР 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
ПР6 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
ПР6 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПР6 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,

	физического развития и физических качеств
ПРб 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПРб 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>	<b>117</b>
<b>1. Основное содержание</b>	<b>101</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	<b>99</b>
<b>2. Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>14</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	10
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>
<b>Самостоятельная работа (индивидуальное проектирование)</b>	<b>20</b>

2.2 Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура».

Наименование тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1</b>	<b>Теоретический раздел</b>		
<b>Тема 1.1</b> Здоровье и здоровый образ жизни	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Понятие «здоровье», физическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье</p> <p>2. Понятие «здоровый образ жизни»; составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</p> <p>3. Виды и формы активного отдыха и досуга</p> <p><b>В том числе теоретических занятий</b></p> <p>1.Здоровый образ жизни, активный отдых и досуг.</p>	2	ПР602 ПР603 ЛР1, ЛР12 МР04 МР05 ОК 08
	<i><b>Профессионально ориентированное содержание</b></i>		
<b>Тема 1.2</b> Физическая культура	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1.Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности</p> <p>2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья</p> <p>3. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления</p> <p>4. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры</p> <p><b>В том числе теоретических занятий</b></p> <p>1.Способы оптимизации работоспособности и профилактика</p>	2	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09  ОК 08

	переутомления в проф. деятельности.		
<b>Тема 1.3</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка» 2. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки 3. Средства профессионально-прикладной физической подготовки	2	ПРб 01, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 08
	<b>В том числе теоретическое занятие</b>		
	1. Значимые физические и психические качества с учётом специфики вида проф. деятельности	2	
<b>Раздел № 2</b>	<b>Практический раздел</b>	109	
	<b>Основное содержание</b>	99	
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	10	
<b>Тема 2.1</b>	<b>Спортивные игры</b>	40	
<b>Тема 2.1 (1)</b> <b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	20	
	Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Техника безопасности на занятиях баскетболом		ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	20	
	Правила баскетбола, стойки, перемещения, остановки, повороты.	2	
	Ведение мяча на месте и в движении со сменой направления	2	
	Приём и передача мяча, штрафной бросок	2	
	Бросок в движении, бросок в прыжке одной рукой, финты с мячом и без	2	
	Совершенствование техники игры в	2	



	защите.		
	Совершенствование техники игры в нападении	2	
	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	2	
	Правила игры, игра по правилам	2	
	Тактические действия команды	2	
	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	2	
<b>Тема 2.1(2) Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	20	
	1. Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, 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		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК 08
	2. Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения		
	3. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам		
	4. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола		
	5. Техника безопасности на занятиях волейболом		
	<b>В том числе практических занятий</b>	20	
	1. Повторение стойки и перемещения игрока, приём мяча сверху и снизу. Поддачи: верхняя и нижняя.	2	
	2. Передачи мяча: верхняя в основной стойке, верхняя в прыжке, нижняя двумя руками	2	
	3. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам	2	
	4. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	2	
	5. Групповые и командные действия в нападении	2	
	6. Приём мяча с низу с последующим нападением	2	
	7. Тактика игры в защите.	2	
	8. Учебно-тренировочная игра. СФП (на развитие скоростных способностей)	2	
	9. Учебно-тренировочная игра. СФП (на координацию и скорость реакции)	2	
	10. Подвижные игры и эстафеты с	2	

	элементами волейбола		
<b>Тема 2.2</b>	<b>Гимнастика<sup>1</sup> (практические занятия)</b>	18	
<b>Тема 2.2(1) Основная гимнастика обязательный вид</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Строевые приемы: «Становись! Равняйся! Смирно! Вольно! Отставить! Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «НалеВО», «НапраВО», «КруГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!» Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противходом, змейкой	2	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК 08
	2. Построения и перестроения: построение в шеренгу, колону; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и.т.д.»; размыкания и смыкания		
	3. Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и.т.п). Общеразвивающие упражнения в парах		
	4. Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в два или в три приема, поднятие и переноска груза, поднятие и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле		
	5. Техника безопасности на занятиях гимнастикой		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	1. Строевые приёмы, поворотов на месте, передвижения, построения, перестроения, ОРУ на месте, в парах		
2. Прикладные упражнения			
<b>Тема 2.2(2) Акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	
	1. Элементы - кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка		ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07

	2. Выполнение акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):		ОК 08				
	<table border="1"> <tr> <td>Девушки</td> <td>Юноши</td> </tr> <tr> <td>И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.</td> <td>И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.</td> </tr> </table>	Девушки	Юноши	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.		
Девушки	Юноши						
И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.						
	<b>В том числе практических занятий</b>	10					
	1. Освоение и совершенствование акробатических элементов	2					
	2. Освоение и совершенствование акробатических элементов	2					
	3. Освоение и совершенствование акробатической комбинации	2					
	4. Освоение и совершенствование акробатической комбинации	4					
<b>Тема 2.2(3) Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6					
	1. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,				
	2. Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела	2	МР 01, МР 02, МР 07				
	3. Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием	2	ОК 08				

	собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах		
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	1.Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики	2	
	2. Упражнения с свободными весами	2	
	3. Упражнения с отягощениями	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>	20	
<b>Тема 2.3Лёгкая атлетика</b>	1. Техника бега (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; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК 08
	2. .Прыжки в длину с места, с разбега		
	3.Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)		
	4.Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики		
	5.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой		
	<b>В том числе практических занятий</b>	20	
	1 Совершенствование техники спринтерского бега	2	
	2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	2	
	3. Совершенствование техники эстафетного бега	2	
	4.Кросс. Бег по пересечённой местности	2	
	5.Кросс. Бег с препятствиями	2	
	6.Интервальный бег	2	
	7. Прыжки в длину с места, с разбега	2	
	8. Совершенствование техники метания	2	
9.Мерание гранаты с места, с разбега	2		
10.Эстафета с элементами лёгкой атлетики	2		
	<b>Содержание учебного материала</b>	12	ПР6 01, ПР604, ПР605, ЛР 07, ЛР 10, ЛР11, МР 01, МР 02, МР 07, ОК 08
<b>Тема 2.4 Туристическая подготовка</b>	1.Укладка и транспортировка рюкзака	2	
	2. Установка палатки, разведение костра, приготовление пищи	2	
	3. Ориентирование на местности	2	
	4.Преодоление естественных	2	

	препятствий, использование страховочных систем		
	5.Оказание первой медицинской помощи при травмах	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	12	
	1.Виды туризма, туристическое снаряжение, укладка рюкзака	2	
	2.Выбор маршрута, ориентирование на местности, Топография	2	
	3.Установка палатки, выбор места, разведение костра, приготовление пищи	2	
	4.Страховочные системы и их использование	2	
	5.Наведение переправы для преодоления препятствий	2	
	6 Оказание первой помощи при ушибах и вывихах	2	
<b>Раздел 3</b>	<b>Методико- практические занятия</b>	9	
<b>Тема 3.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения	2	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09 ОК 08
	2. Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	1. Проведение комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		
	2. Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности		
	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
<b>Тема3.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО	1. Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО 2. Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО. 3. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений		ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	1. Составление и проведение комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений по подготовке к сдаче норм ГТО.		
<b>Тема 3.3</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	3	ПР6 03,

Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	1. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития		ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03  ОК 08
	2. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью		
	3. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью		
	<b>В том числе практических занятий</b>	3	
	Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития		
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		10	
<b>Тема 3.4</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09  ОК 08
	1. Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики		
	2. Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	3. Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
<b>В том числе практических занятий</b>	2		
	Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и оценка физического развития		
<b>Тема 3.5</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой профессионально-ориентированной направленности	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПР6 01, 02, 04 МР 01, 02, 03, 04, 07 ЛР 05, 11, 12 ОК 08
	1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	1. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику		

	заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью		
<b>Тема 3.6</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	1. Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	ОК 08
Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств			
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)</b>		2	
<b>Всего:</b>		117	
<b>Самостоятельная работа ( индивидуальное проектирование)</b>		20	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения учебной дисциплины;

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивный зал:**

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

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

#### **Открытые спортивные площадки:**

Брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

## Информационное обеспечение реализации программы

### Основные печатные издания

1. Киреева Е.А. Физическая культура. Практикум. Учебное пособие. / Киреева Е.А. - Москва: Русайнс, 2022.
2. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
3. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.

### Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
5. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.

### Интернет ресурсы:

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения	Методы оценки
ПРБ 01 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПРБ 02 Владение современными	тестирование (теоретическое)



<p>технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p>	<p>оценка результатов выполнения практической работы</p> <p>экспертное наблюдение выполнения практических работ</p>
<p>ПРб 03 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p>	<p>оценка результатов выполнения практической работы</p> <p>экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях</p>
<p>ПРб 04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p>экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях</p>
<p>ПРб 05 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>контрольное тестирование, контрольные упражнения</p>

## 2. Характеристика основных видов деятельности студентов.

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
Ведение. 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 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
2. 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
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности

	<p>производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>
<p>4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>
<p><b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b></p>	
<p>Учебно-методически е занятия</p>	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
<p>Учебно-тренировочные занятия</p>	
<p>1. Легкая атлетика</p>	<p>Освоение техники беговых упражнений</p>

	<p>(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); толка- 18 ние ядра; сдача контрольных нормативов</p>
<p>2. 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>3. Спортивные игры</p>	<p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля</p>

	при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
4. Туризм	Виды туризма, туристическое снаряжение, укладка рюкзака. Выбор маршрута, ориентирование на местности, работа с компасом, движение по азимуту, работа с картой. Выбор места и разбивка бивуака. Разведение костра, приготовление пищи. Преодоление естественных препятствий. Наведение переправы. Страховочные системы. Контрольное прохождение полосы препятствий ТПП. Туристическая эстафета. Спортивное ориентирование.

### **Примерные темы рефератов (докладов), индивидуальных проектов**

Адаптация к физическим нагрузкам и её медико-биологические характеристики у спортсменов циклических видов спорта.

Влияние занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания в профилактике и борьбе с вредными привычками.

Двигательная активность и здоровье человека в профессиональной деятельности.

Здоровый образ жизни в профессиональной деятельности.

Организация физического воспитания с учётом профессиональной деятельности.

Приёмы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями с учётом профессиональной деятельности.

Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.

Основы методики и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Роль занятий физической культурой в профилактике острых респираторных заболеваний.

Проблемы здоровья человека, средства его укрепления и сохранения.

Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.

Психолого - педагогические и физиологические основы обучения двигательным действиям.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов.

Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Самостоятельные занятия по общей физической подготовке.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная систем, их роль в осуществлении двигательных актов.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно- массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой.