

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Мильчаков Михаил Борисович

Должность: Директор филиала

Дата подписания: 07.07.2021

Уникальный программный ключ:

01f99420e1779c9f06d699b725b8e8fb9d59e5c3

**Министерство транспорта Российской Федерации**

**Федеральное агентство железнодорожного транспорта**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное**

**учреждение высшего образования**

**«Самарский государственный университет путей сообщения»**

**(СамГУПС)**

**Филиал СамГУПС в г. Кирове**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **ОУД.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для профессий среднего профессионального образования:

23.01.09 Машинист локомотива

23.01.10 Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ	7
4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
5. СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
6. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОВНЕ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ	21
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27
8. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	29

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.05. 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 квалифицированных рабочих, служащих по профессиям: 23.01.09 Машинист локомотива; 23.01.10 Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава.

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины ОУД.05. 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, с учетом примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура».

Содержание рабочей программы ОУД.05. 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.

Рабочая программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС).

## 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Содержание учебной дисциплины ОУД.05. Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины ОУД.05. Физическая культура в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами 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 учебной дисциплины ОУД.05. 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 учебной дисциплины ОУД.05. 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, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

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

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

Для организации учебно-тренировочных занятий обучающихся по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.).

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины ОУД.05. 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 обучающихся.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, обучающиеся проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. 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 обучающиеся, 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 обучающихся в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На *спортивное* отделение зачисляются обучающиеся 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 спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На *подготовительное* отделение зачисляются обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На *специальное* отделение зачисляются обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими обучающимися 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.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины ОУД.05. Физическая культура предполагает, что обучающихся, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре обучающихся 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)<sup>1</sup>.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.05. Физическая культура завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации обучающихся в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС).

---

<sup>1</sup> В приложениях к программе представлены требования к оценке физической подготовленности и двигательных умений обучающихся в основном, подготовительном и специальном учебных отделениях.

### 3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина ОУД.05. 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 (ППКРС) на базе основного общего образования, учебная дисциплина ОУД.05. Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС).

В учебных планах ОПОП СПО (ППКРС) дисциплина ОУД.05. Физическая культура входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО технического профиля профессионального образования.

### 4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.05. Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися 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 и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- *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).

## 5. СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (очное отделение)

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>289</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>190</b>
в том числе: практические занятия	174
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>99</b>
в том числе: Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

## 5.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.05. Физическая культура (очное отделение)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Учебная нагрузка обучающихся, ч.				Уровень освоения
		Максимальная	Обязательная		Самостоятельная работа	
			всего	в т.ч. пр. зан.		
1	2	3	4	5	6	7
	<i>1 семестр</i>	<b>64</b>	<b>42</b>	<b>38</b>	<b>22</b>	
<u>Раздел 1. Теоретическая часть (всего)</u>		<b>32</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	
<u>Раздел 1. Теоретическая часть (1 семестр)</u>		<b>8</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	
<b>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> 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. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>1</b>

	<p>общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</p> <p>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.</p> <p>Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>					
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка сообщений по темам: Здоровый образ жизни. Роль и значение физкультуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.</p>	4	-	-	4	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности (всего)</b>		<b>257</b>	<b>174</b>	<b>174</b>	<b>83</b>	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности (1 семестр)</b>		<b>56</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>18</b>	
<b>2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (1 семестр)</b>		<b>22</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	
	<p><b>Содержание учебного материала</b> Поддержка и укрепление здоровья. Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p>	18	18			2
	<b>Практические занятия</b>					
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование;		-	6	-	
	Бег 100 м		-	6	-	
	Эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м		-	6	-	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка рефератов по темам: «Развитие выносливости. Контроль за работой сердечно-сосудистой системы»,</p>	4	-	-	4	

	«Выдающиеся марафонцы».					
<b>Тема 2.6. Виды спорта по выбору (всего)</b>		<b>76</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>26</b>	
<i>Тема 2.6. Виды спорта по выбору (1 семестр)</i>		<i>22</i>	<i>20</i>	<i>20</i>	<i>12</i>	
<b>Тема 2.6.1. Ритмическая гимнастика (всего)</b>		<b>28</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	
<i>Тема 2.6.1. Ритмическая гимнастика (1 семестр)</i>		<i>14</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>4</i>	
	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оздоровительное влияние ритмической гимнастики на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Совершенствование чувства ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемые с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	10	10			1
	<b>Практические занятия</b>					
	Индивидуально подобранные композиции из упражнений.		-	6	-	
	Выполнение танцевальных и прыжковых упражнений, комплексов координационных упражнений.		-	4	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение различных комплексов упражнений.	4	-	-	4	
<b>Тема 2.6.2. Атлетическая гимнастика (всего)</b>		<b>26</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	
<i>Тема 2.6.2. Атлетическая гимнастика (1 семестр)</i>		<i>10</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>4</i>	
	<b>Содержание учебного материала</b> Коррекция фигуры, дифференцировка силовых характеристик движений, совершенствование регуляции мышечного тонуса. Абсолютная и относительная сила избранных групп мышц.	6	6	-	-	2
	<b>Практические занятия</b>					
	Техника безопасности занятий.		-	2	-	
	Работа на тренажерах		-	2	-	
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.			2	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение различных комплексов упражнений.	4	-	-	4	
<b>Тема 2.6.3. Дыхательная</b>		<b>22</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	

<b>гимнастика (всего)</b>						
<b>Тема 2.6.3. Дыхательная гимнастика (1 семестр)</b>		<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>Содержание учебного материала</b> Использование упражнений дыхательной гимнастики в качестве профилактического средства физического воспитания.	4	4	-	-		<b>2</b>
<b>Практические занятия</b>						
Классические методы дыхания при выполнении движений.			-	2	-	
Дыхательные упражнения йогов.			-	2	-	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение различных комплексов упражнений.	4	-	-	4		
<b>Тема 2.5. Плавание (всего)</b>		<b>9</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>9</b>	
<b>Тема 2.5. Плавание (1 семестр)</b>		<b>6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	
<b>Содержание учебного материала</b> Повышение потенциальных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Совершенствование основных двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты. Приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, басса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25–100 м по 2–6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием.	-	-				3
<b>Практические занятия</b>						
Плавание способами кроль на груди			-	-	-	
Плавание способом кроль на спине			-	-	-	
Плавание способом брасс на груди.			-	-	-	
Проплывание дистанций до 400 метров			-	-	-	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.	6	-	-	6		
Промежуточная аттестация в форме - <i>зачета</i>						

	<i>2 семестр</i>	<i>82</i>	<i>54</i>	<i>50</i>	<i>28</i>	
<u><i>Раздел 1. Теоретическая часть (2 семестр)</i></u>		<u><i>8</i></u>	<u><i>4</i></u>	<i>-</i>	<u><i>4</i></u>	
<b>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>		<b>8</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> 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.	4	4	-	-	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка ответов на контрольные вопросы по темам: Формы занятий и их эффективность, особенности физических упражнений Тесты для определения оптимальной индивидуальной регуляции нагрузки.	4	-	-	4	
<u><i>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности (2 семестр)</i></u>		<u><i>74</i></u>	<u><i>50</i></u>	<u><i>50</i></u>	<u><i>24</i></u>	
<b>Тема 2.2. Лыжная подготовка (всего)</b>		<b>36</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>16</b>	
<b>Тема 2.2. Лыжная подготовка (2 семестр)</b>		<b>30</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Лыжная подготовка:</b> Оздоровление, активный отдых. Увеличение резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение защитных функций организма. Совершенствование силовой выносливости, координации движений. Воспитание смелости, выдержки, упорства в достижении цели. 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 и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. <b>Катание на коньках:</b>	20	20			3

	Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег дистанция до 500 метров. Подвижные игры на коньках.					
	<b>Практические занятия</b>					
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.		-	4	-	
	Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Попеременные лыжные ходы.		-	4	-	
	Элементы тактики лыжных гонок:		-	4	-	
	Первая помощь при травмах и обморожениях.		-	4	-	
	Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 8 км (юноши).		-	4	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Катание на лыжах/ коньках в свободное время	10	-	-	10	
<b>Тема 2.3. Гимнастика (всего)</b>		<b>29</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>10</b>	
<i>Тема 2.3. Гимнастика (2 семестр)</i>		<i>14</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>4</i>	
	<b>Содержание учебного материала</b> Оздоровление и профилактика. Развитие силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия, сенсорики. Совершенствование памяти, внимания, целеустремленности, мышления.	10	10	-	-	3
	<b>Практические занятия</b>					
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнерами.		-	4	-	
	Упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем.		-	2	-	
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.		-	4	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	4	-	-	4	
<b>Тема 2.4. Спортивные игры (всего)</b>		<b>56</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>16</b>	
<i>Тема 2.4. Спортивные игры (2 семестр)</i>		<i>30</i>	<i>20</i>	<i>20</i>	<i>10</i>	
	<b>Содержание учебного материала</b> Способствование 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	20	20			3

	<p>принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.</p> <p><b>Волейбол:</b> 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.</p> <p><b>Баскетбол:</b> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Ручной мяч:</b> Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.</p> <p><b>Футбол (для юношей):</b> 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>					
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Спортивные игры: баскетбол.</p> <p>Спортивные игры: волейбол.</p> <p>Спортивные игры: футбол.</p> <p>Ручной мяч.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> «Повышение функциональных возможностей организма с помощью специальных физических упражнений» «Спортивные игры в системе физического воспитания»</p>					
			-	6	-	
			-	6	-	
			-	4	-	
			-	4	-	
		10	-	-	10	
	Промежуточная аттестация в форме - <i>зачета</i>					

	<i>3 семестр</i>	<i>78</i>	<i>51</i>	<i>47</i>	<i>27</i>	
<u><i>Раздел 1. Теоретическая часть (3 семестр)</i></u>		<u><i>8</i></u>	<u><i>4</i></u>	<i>-</i>	<u><i>4</i></u>	
<b>Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>		<b>8</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> 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.	4	4			2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	4	-	-	4	
<u><i>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности (3 семестр)</i></u>		<u><i>74</i></u>	<u><i>47</i></u>	<u><i>47</i></u>	<u><i>23</i></u>	
<b>2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка (3 семестр)</b>		<b>23</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>6</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> Поддержка и укрепление здоровья. Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.	17	17			2
	<b>Практические занятия</b>					
	Бег по прямой с различной скоростью		-	4	-	
	Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000м (юноши)		-	6	-	
	Толкание ядра.		-	1	-	
	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).		-	6	-	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка рефератов по темам: «Определение уровня здоровья по индексу Робисона», «Избирательное воздействие на различные мышечные группы. Красота фигуры»	6	-	-	6	
<b>Тема 2.6. Виды спорта по выбору (3 семестр)</b>		<b>34</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>14</b>	
<b>Тема 2.6.1. Ритмическая гимнастика (3 семестр)</b>		<b>14</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оздоровительное влияние ритмической гимнастики на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Совершенствование чувства ритма. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	10	10			2
	<b>Практические занятия</b>					
	Выполнение танцевальных и прыжковых упражнений, комплексов координационных упражнений.		-	6	-	
	Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.		-	4	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение различных комплексов упражнений.	4	-	-	4	
<b>Тема 2.6.2. Атлетическая гимнастика (3 семестр)</b>		<b>16</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> Коррекция фигуры, дифференцировка силовых характеристик движений, совершенствование регуляции мышечного тонуса. Абсолютная и относительная сила избранных групп мышц.	10	10			2
	<b>Практические занятия</b>					
	Техника безопасности занятий.		-	2	-	
	Работа на тренажерах		-	4	-	
	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.		-	6	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение различных комплексов упражнений.	6	-	-	6	
<b>Тема 2.6.3. Дыхательная гимнастика (3 семестр)</b>		<b>14</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> Использование упражнений дыхательной гимнастики в качестве профилактического	10	10			2

	средства физического воспитания.					
	<b>Практические занятия</b>					
	Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).		-	10	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение различных комплексов упражнений.	4	-	-	4	
<b>Тема 2.5. Плавание (3 семестр)</b>		<b>3</b>	-	-	<b>3</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b> Повышение потенциальных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Совершенствование основных двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты. Приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25–100 м по 2–6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием.	-	-			2
	<b>Практические занятия</b>					
	Плавание способами кроль на груди		-	-	-	
	Плавание способом кроль на спине		-	-	-	
	Плавание способом брасс на груди.		-	-	-	
	Проплывание дистанций до 400 метров		-	-	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.	3	-	-	3	
	Промежуточная аттестация в форме - <i>зачета</i>					
	<b>4 семестр</b>	<b>65</b>	<b>43</b>	<b>39</b>	<b>22</b>	
<b>Раздел 1. Теоретическая часть (4 семестр)</b>		<b>8</b>	<b>4</b>	<b>=</b>	<b>4</b>	2

<b>Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>		4	2	-	2	
	<b>Содержание учебного материала</b> Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. Значение мышечной релаксации.	2	2			2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.	2	-	-	2	
<b>Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>		4	2	-	2	
	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.	2	2			2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций	2	-	-	2	
<u>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности (4 семестр)</u>		<u>57</u>	<u>39</u>	<u>39</u>	<u>18</u>	
<b>Тема 2.2. Лыжная подготовка</b>		16	10	10	6	

<i>(4 семестр)</i>						
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Лыжная подготовка:</b>  Оздоровление, активный отдых. Увеличение резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение защитных функций организма. Совершенствование силовой выносливости, координации движений. Воспитание смелости, выдержки, упорства в достижении цели. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжника. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p> <p><b>Катание на коньках:</b>  Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег дистанция до 500 метров. Подвижные игры на коньках.</p>	10	10			2
	<b>Практические занятия</b>			2		
	Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Попеременные лыжные ходы.			2		
	Элементы тактики лыжных гонок:			2		
	Первая помощь при травмах и обморожениях.			2		
	Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 8 км (юноши).			2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	-	-	6	
	Катание на лыжах/ коньках в свободное время					
<b>Тема 2.3. Гимнастика</b> <i>(4 семестр)</i>		<b>15</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Оздоровление и профилактика. Развитие силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия, сенсорики. Совершенствование памяти, внимания, целеустремленности, мышления.</p>	9	9			2
	<b>Практические занятия</b>					
	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры.			4		
	Упражнения для коррекции зрения.			1		
	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.			4		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	6	-	--	6	
<b>Тема 2.4. Спортивные игры (4 семестр)</b>		<b>26</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	
	<p><b>Содержание учебного материала</b> Способствование 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.</p> <p><b>Волейбол:</b> 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.</p> <p><b>Баскетбол:</b> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Ручной мяч:</b> Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.</p> <p><b>Футбол (для юношей):</b> 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>	20	20			2

	<b>Практические занятия</b>					
	Спортивные игры: баскетбол.			4		
	Спортивные игры: волейбол.			6		
	Спортивные игры: футбол.			6		
	Ручной мяч.			4		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> «Повышение функциональных возможностей организма с помощью специальных физических упражнений» «Спортивные игры в системе физического воспитания»	6	-	-	6	
	<b>Всего:</b>	<b>289</b>	<b>190</b>	<b>174</b>	<b>99</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала 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)

## 6. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
<b>РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО	<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
1.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.</p> <p>Знание форм и содержания физических упражнений.</p> <p>Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p> <p>Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены</p>
1.2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>
1.3. 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>
1.4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<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.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специаль-</p>

	ность) предъявляет повышенные требования
<b>РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>	
<b>Учебно-методические занятия</b>	
	<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. 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 деятельности</p>
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	
2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<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).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
2.2. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>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 заняти-</p>

	<p>ях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
2.3. Гимнастика	<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.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
2.4. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>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>
2.5. Плавание	<p>Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.</p> <p>Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.</p> <p>Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме.</p> <p>Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему.</p> <p>Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.</p> <p>Освоение самоконтроля при занятиях плаванием</p>
2.6. 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>

2.6.1. Ритмическая гимнастика	<p>Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий</p>
2.6.2. 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>
2.6.3. Дыхательная гимнастика	<p>Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.</p> <p>Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.</p> <p>Умение осуществлять самоконтроль.</p> <p>Участие в соревнованиях</p>
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>	<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>

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Освоение программы учебной дисциплины ОУД.05. Физическая культура предполагает наличие в профессиональной образовательной организации, реализующей образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, помещения для занятия физической культурой и спортом (спортивный зал), тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины ОУД.05. Физическая культура входят: оборудование, технические средства обучения, библиотечный фонд.

*Оборудование помещения для занятия физической культурой и спортом (спортивный зал):*

Гимнастические маты, стойки для прыжков в высоту, мячи набивные, мячи для метания. Щит и стойка баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки и мячи баскетбольные. Стойка волейбольная, защита для волейбольных стоек, сетка и мячи волейбольные. Ворота, сетки для ворот, гасители для ворот.

*Оборудование тренажерного зала:*

Спортивное оборудование:

Велотренажер магнитный, шведская стенка металлическая в комплекте, тренажер для торса, тренажер для бицепсов, эллиптический тренажер, беговая дорожка электрическая, силовой тренажер, скамья универсальная, стойка для хранения дисков и гантельных грифов, стол теннисный (в рекреации).

Спортивный инвентарь:

Гантели, гранаты для метания, гриф гантельный с замками, хромированный, гриф штанги, диск для штанги и гантелей обрешиненный, мячи баскетбольные, мяч для фитнеса LECO насос в комплекте, мяч футбольные. Секундомер механический. Скакалка. Ракетка для настольного тенниса. Стойка под гантели. Винтовка пневматическая МР (хранится в рекреации в железном сейфе внеучебное время). Лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, палки) (хранятся в препараторской во внеучебное время).

*Технические средства обучения:*

1. Музыкальный центр.
2. Переносные колонки.
3. Компьютер с лицензионным программным обеспечением.

*Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:*

Объект для занятия физической культурой и спортом (сооружение стадион «Локомотив», включающий в себя: открытый стадион широкого профиля, в том числе; беговую дорожку с элементами полосы препятствия, футбольное поле).

*Библиотечный фонд:*

– учебники и пр.

## 8. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### **Основные источники:**

1. Матвеев А. П. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев. – Москва : Просвещение, 2020. – 319 с. – Текст : непосредственный.

### **Дополнительные источники:**

2. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. — Москва : КНОРУС, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>. — Текст : электронный.

## Оценка уровня физических способностей обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1—4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9—5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0—4,7	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7,3 и выше	8,0—7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3—8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9—7,5	8,1	8,4	9,3—8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195—210	180 и ниже	210 и выше	170—190	160 и ниже
			17	240	205—220	190	210	170—190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже	1 300 и выше	1050—1200	900 и ниже
			17	1 500	1300—1400	1100	1 300	1050—1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9—12	5 и ниже	20 и выше	12—14	7 и ниже
			17	15	9—12	5	20	12—14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса-лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8—9	4 и ниже	18 и выше	13—15	6 и ниже
			17	12	9—10	4	18	13—15	6

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и  
подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание.

Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателем физического воспитания с учетом специфики специальностей профессионального образования.