

Парабельский филиал  
Областного государственного бюджетного  
профессионального образовательного учреждения  
«Томский политехнический техникум»  
(ПФ ОГБПОУ «ТПТ»)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины ОУДБ.05 «Физическая культура»

для специальности

13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и  
электромеханического оборудования (по отраслям)

2022г.

Рабочая программа учебной дисциплины **ОУДБ.05 «Физическая культура»** разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 13.02.11

*Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)*

- Примерной основной образовательной программы, разработанной Департаментом образования города Москвы Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Колледж железнодорожного и городского транспорта» (ГБПОУ КЖГТ), 2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий УЧ

Н.М. Дубровина «08» 09 2012г.

Разработчик: Т.В. Ершова Т.В. Ершова, преподаватель

РАССМОТРЕНО

на заседании методической комиссии (МК)

Председатель МК

Н.Ю. Мариненко (Н.Ю. Мариненко)

Протокол № 7 от «08» 09 2012г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Паспорт рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	10
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	18
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	20

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУДБ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения программы «Физическая культура»**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальностям СПО:

*13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)*

Содержание рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «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 бережливом 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.

В рабочую программу включено содержание, направленное на формирование у студентов общих компетенций, необходимых для качественного освоения ОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования программы при подготовке специалистов среднего звена (ППССЗ).

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» включает в себя содержание учебного материала, последовательности его изучения, распределение учебных часов, видов самостоятельных работ, учитывая специфику программ подготовки специалистов среднего звена по реализуемым специальностям.

## **1.2. Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»**

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

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации 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 «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 «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 основы 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.

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

Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная и специальная.

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

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

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

Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной

подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **1.3. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП**

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования.

### **1.4. Результаты освоения учебной дисциплины**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

**личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных 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 решать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом совершенствовании, 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).

В рабочую программу включено содержание, направленное на формирование у студентов общих компетенций, необходимых для качественного освоения ППССЗ по специальности на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

- ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

**1.5. Изменения, внесенные в рабочую программу по сравнению с Примерной программой по общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура».**

В связи с отсутствием в техникуме плавательного бассейна 10 часов аудиторных занятий из раздела «Плавание» переносятся в раздел «Спортивные игры».



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

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

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	<b>117</b>
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	<b>117</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	102
лабораторные работы (не предусмотрено)	-
практические занятия	11
самостоятельная работа (не предусмотрено)	
курсовая работа (проект) (не предусмотрено)	
консультации	4
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов
1	2		3
Раздел 1. Теоретическая часть			25
Тема 1.1. Введение. Теоретические сведения на занятиях физической культуры в учебном заведении	Содержание учебного материала		2
	1.	Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.	
		Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала		4
	1.	Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условное формирование здорового образа жизни. Двигательная активность.	
	2.	О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Режим в трудовой и учебной деятельности.	
Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала		4
	1.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.	
	2.	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.	
Тема 1.4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала		2
	1.	Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	
	2.	Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание.	
Тема 1.5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	Содержание учебного материала		2
	1.	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности и факторы, ее определяющие.	

<b>Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>			
<b>Тема 1.6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	Содержание учебного материала		
	1.	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизиологической подготовки к труду. Контроль состояния здоровья, двигательных качеств.	1
	2.	Проведение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушения органов и систем организма.	2
<b>Раздел 2. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>			<b>32</b>
<b>Тема 2.1. Лёгкая атлетика</b>	Содержание учебного материала		
	1.	<u>Инструктаж по ТБ</u> по лёгкой атлетике и кроссовой подготовке. Разучивание техники низкого и высокого старта, стартовый разгон, финиширование.	22
	2.	Бег на короткие дистанции: 30 м, 60 м, 100 м. Зачет: бег 100 м.	
	3.	Эстафетный бег 4x100 м, передача эстафетной палочки. Зачет: эстафетный бег 4x100м, 4x400м.	
	4.	Бег по прямой с различной скоростью, бег 500–1000 м.	
	5.	Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки), 3000 м (юноши). Зачет: равномерный бег на дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	
	6.	Прыжковая подготовка: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в длину с места. Зачет: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	
	7.	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Зачет: прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	
	8.	Метание гранаты весом 500 гр. (девушки) и 700 гр. (юноши). Зачет: Метание гранаты весом 500 гр. (девушки) и 700 гр. (юноши).	
	9.	Развитие быстроты: челночный бег 3x9 м с низкого старта.	
	10.	Толкание ядра. Зачет.	
	11.	Сдача контрольных нормативов.	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>			<b>52</b>
<b>Тема 3.1. Волейбол</b>	Содержание учебного материала		
	1.	<u>Инструктаж по ТБ</u> по волейболу. Значение игровых видов спорта в физической подготовке обучающегося. Развитие координации, прыгучести, ловкости, гибкости.	

	2.	Исходное положение (стойка), перемещения по площадке, верхний прием и передача, нижний прием и передача, блокирование нападающего удара, тактика игр.	12
	3.	Передачи в парах, тройках. Передачи над собой и перед собой. Нижняя и верхняя прямая, боковая подачи. Зачет: приемы мяча сверху и снизу.	
	4.	Блокирование мяча. Тактика игры в защите. Двухсторонняя игра. Зачет: подачи по зонам.	
	5.	Страховка у сетки. Сбросы мяча. Нападающий удар. Тактика игры в нападении. Двухсторонняя игра.	
	6.	Совершенствование технико-тактических действий игрока. Основные правила игры. Расстановка игроков. Индивидуальные, групповые и командные действия игроков. Учебная игра: по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам.	
<b>Тема 3.2. Футбол</b>	Содержание учебного материала		
	1.	Техника игры. Перемещения по площадке. Прием и ведение мяча.	10
	2.	Штрафной удар. Прием мяча головой.	
	3.	Тактика игры в защите. Индивидуальные, групповые и командные действия игроков. Двухсторонняя игра.	
	4.	Тактика игры в нападении. Быстрый прорыв.	
	5.	Двухсторонняя игра.	
<b>Тема 3.3. Баскетбол</b>	Содержание учебного материала		
	1.	Техника игры. Перемещения по площадке. Ведения мяча. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Передачи мяча.	10
	2.	Броски мяча в корзину с места, в движении, в прыжке. Штрафной бросок. Вырывания и выбивания. Зачет: обводка стоек, передача о стену.	
	3.	Тактика игры в защите: перехват, приемы, накрывание. Индивидуальные и командные действия игроков. Зачет: штрафной бросок.	
	4.	Тактика игры в нападении. Быстрый прорыв. Двухсторонняя игра.	
	5.	Правила игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Зачет: броски в движении. Основные правила игры.	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>			<b>18</b>
<b>Тема 4.1. Лыжная подготовка</b>	Содержание учебного материала		
	1.	Инструктаж по ТБ лыжной подготовки. Первая помощь при травмах и обморожениях. Одновременный бесшажных ход. Одношажковый и попеременный двухшажный ход, скольжение без палок, работа рук.	
	2.	Одновременные хода (классический, полуконьковый, коньковый). Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Переход с хода на ход.	

	3.	Спуск с горы внизкой, средней и высокой стойках. Преодоление подъемов и препятствий.	10
	4.	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Правила соревнований.	
	5.	Прохождение лыжной дистанции до 3 км (девушки), 5 км (юноши). Зачет.	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			<b>14</b>
<b>Тема 5.1. Комплексы упражнений</b>	Содержание учебного материала		
	1.	Общеразвивающие упражнения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний, упражнения для коррекции зрения. Современные методики дыхательной гимнастики. Контроль за состоянием здоровья. Техника безопасности занятий.	2
<b>Тема 5.2. Ритмическая гимнастика</b>	Содержание учебного материала		
	1.	Ритмическая гимнастика. Выполнение в группе комплекса упражнений из 26–30 движений с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2
<b>Тема 5.3. Атлетическая гимнастика</b>	Содержание учебного материала		
	1.	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	4
<b>Тема 5.4. Дыхательная гимнастика</b>	Содержание учебного материала		
	1.	Дыхательная гимнастика. Использование современных методик дыхательной гимнастики.	2
<b>Тема 5.5. Спортивная аэробика</b>	Содержание учебного материала		
	1.	Спортивная аэробика. Выполнение с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.	2
<b>Раздел 6. Виды спорта по выбору</b>			<b>34</b>
<b>Тема 6.1. Настольный теннис</b>	Содержание учебного материала		
	1.	Инструктаж по ТБ по настольному теннису. Стойка игрока, способы держания ракетки (горизонтальная, вертикальная хватка).	
	2.	Передвижения (бесшажные, шаги, прыжки, рывки).	
	3.	Приемы и передачи с левой и правой стороны.	
	4.	Подачи с левой и правой стороны, обманные удары, нападающие удары. Зачет: подача мяча слева и справа с верхним вращением.	
	5.	«Накат» справа и слева. Подрезка внутренней и внешней стороной ракетки. Двухсторонняя игра.	
	6.	Тактика игры в защите. Двухсторонняя игра.	

	7.	Тактика игры в нападении. Двухсторонняя игра.	26
	8.	Двухсторонняя игра. Зачет: игра «накатом» слева и справа.	
	9.	Одиночная, парная игра.	
	10.	Основные правила игры. Двухсторонняя игра.	
	11.	Тактические комбинации. Двухсторонняя игра.	
	12.	Двухсторонняя игра. Зачет: игра ударами «откидка» слева, справа.	
	13.	Основные правила игры. Подача мяча слева и справа с верхним вращением. Двухсторонняя игра.	
	<b>Консультации</b>		<b>4</b>
	<b>Всего</b>		<b>117</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, оборудованных раздевалок.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные щиты	2 шт.
- мячи для баскетбола	20 шт.
- корзины	2 шт.
- стойки	2 шт.
- волейбольная сеть	1 шт.
- мячи для волейбола	15 шт.
- столы для настольного тенниса	7 шт.
- мячики для настольного тенниса	50 шт.
- ракетки для тенниса	10 шт.
- сетка для игры в бадминтон	1 шт.
- ракетки для бадминтона	10 шт.
- воланы	50 шт.
- мячи для игры в футбол	20 шт.
- ворота	2 шт.
- мячи для метания	15 шт.
- скакалки	20 шт.
- гантели	10 шт.
- гири	7 шт.
- лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки)	по 50 пар
- мазь для лыж	10 шт.
- свистки	4 шт.
- секундомеры	3 шт.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Основные источники:

1. Виленский М. Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М.: КноРус, 2018. – 214с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа : <https://www.book.ru/book/919382>
2. Кузнецов В. С. Физическая культура [Электронный ресурс] учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: КноРус, 2018. – 256 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа : <https://www.book.ru/book/926242>

##### Дополнительные источники:

1. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учеб. пособие/ Ш. З. Хуббиев, С. М. Лукина, Т. Е. Коваль, Л. В. Ярчиковская. – СПб: Лань-Трейд, 2018. – 272 с.
2. Бишаева А. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / А. А. Бишаева. – 4-е изд., стер. – М.: ИЦ Академия, 2018. – 320 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа : <http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=344205>

3. Бурякин Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: учебник / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. – М.: КноРус, 2019. — 278 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа : <https://www.book.ru/book/930508>
  4. Железняк Ю. Д. Теория и методика спортивных игр: учебник / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. – 10-е изд. – М.: ИЦ Академия, 2017. – 464 с.
  5. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 кл. Базовый уровень: учебник для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2015. – 255 с.
  6. Решетников Н. В. Физическая культура: учебник студ. учреждений сред. проф. учеб. заведений / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевиц, Г. И. Погадаев. – 19-е изд. – М.: ИЦ Академия, 2018. – 176 с.
- Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 15-е изд. – М.: ИЦ Академия, 2018. – 480 с.

#### Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации. / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://minsport.gov.ru/> – (дата обращения: 11.08.2022).
2. Департамент спорта города Москвы / Электронная приемная / Москомспорт. / [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.mos.ru/moskomsport/> – (дата обращения: 11.08.2022)

### 3.3. Организация образовательного процесса

Обучение учебной дисциплины осуществляется для группы студентов, обучающихся на базе основного общего образования 9 классов на первом курсе.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета. Реализация тем 1.1–1.6, 5.1–5.5, 6.1 возможна с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий; в общем объеме – 50 часов.

<b>Тема 1.1. Введение. Теоретические сведения на занятиях физической культуры в учебном заведении</b>	Содержание учебного материала		<b>11</b>
	1.	Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.  Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	
<b>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	Содержание учебного материала		
	1.	Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условное формирование здорового образа жизни. Двигательная активность.	
	2.	О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Режим в трудовой и учебной деятельности.	
<b>Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	Содержание учебного материала		
	1.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.	



	2.	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.	
Тема 1.4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала		
	1.	Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	
	2.	Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание.	
Тема 1.5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала		
	1.	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности и факторы, ее определяющие.	
Тема 1.6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала		
	1.	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизиологической подготовки к труду. Контроль состояния здоровья, двигательных качеств.	
Тема 5.1. Комплексы упражнений	Содержание учебного материала		12
	1.	Общеразвивающие упражнения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний, упражнения для коррекции зрения. Современные методики дыхательной гимнастики. Контроль за состоянием здоровья. Техника безопасности занятий.	
Тема 5.2. Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала		
	1.	Ритмическая гимнастика. Выполнение в группе комплекса упражнений из 26–30 движений с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	
Тема 5.3. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		
	1.	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	
Тема 5.4. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала		
	1.	Дыхательная гимнастика. Использование современных методик дыхательной гимнастики.	
Тема 5.5. Спортивная аэробика	Содержание учебного материала		
	1.	Спортивная аэробика. Выполнение с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.	
Тема 6.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала		
	1.	Инструктаж по ТБ по настольному теннису.	27

		Стойка игрока, способы держания ракетки (горизонтальная, вертикальная хватка).	
Итого:			<b>50</b>

### **3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Требования к квалификации педагогических кадров: наличие высшего образования. Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Личностные:</b>	
– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Оценка результатов деятельности и поведения студентов при выполнении практических заданий, устный опрос
– 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;	Демонстрация комплексов упражнений. Определение оценки уровня подготовки
– 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;	Оценка общей физической подготовки и результатов деятельности студентов при выполнении практических заданий,
– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	Оценка общей физической подготовки и демонстрация комплексов упражнений. Определение оценки уровня подготовки
– 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;	Оценка результата участия студентов в спортивных соревнованиях различного уровня
– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно решать конфликты;	
– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в	Демонстрация комплексов упражнений

физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Определение оценки уровня физической подготовки
– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Оценка результата выполнения практических заданий
– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите	Демонстрация приемов защиты и самообороны. Определение оценки уровня физической подготовки
<b>Метапредметные:</b>	
– способность использовать метапредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	Оценка технико- тактических действий студентов в ходе проведения занятий и контрольных соревнований
– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	Оценка технико- тактических действий студентов в ходе проведения занятий и контрольных соревнований
– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	Оценка результатов деятельности студентов при выполнении практических заданий, устный опрос
– 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;	Оценка результата участия студентов в спортивных соревнованиях различного уровня
– 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.	Подготовка и защита рефератов
<b>Предметные:</b>	
– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Защита реферата, устный опрос
– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Демонстрация комплексов упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма
– 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;	Оценка результата выполнения практических заданий
– 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).	Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения занятий и контрольных соревнований

**Сдача нормативов по физической культуре  
I-IV курс**

Прыжок в длину с места	Подн. туловища (30 сек.)	3-й прыжок	Отжимание	Бег 1000 м	Прыжок на скакалке (1 мин)	Приседание на 1 ноге	Бег 60 м, 100 м	Подтягивание	Бег 2000 м	Челночный бег (3 по 10)	Метание мяча, гранаты	Прыжок в длину с разбега	Лыжи	Приём с низу	Приём сверху	Подачи	Перед.	Ведение шага броском	Обводка стоек
225-195	32-29	650-580	40-15	3.40-4.25	135-135	23-13	14.5 - 16.5	11-14	8.20-10.20	6.6-7.1	32-18	470-370	27.00 - 19.00	19-16	19-16	9(8)-8(7)	38-35	9-8	6.5-7.2-10
220-190	31-28	640-570	37-13	3.50-4.35	130-130	21-11	14.7 - 16.7	10-12	8.40-10.50	6.8-7.3	29-17	460-360	27.45 - 19.30	17-14	17-14	8(7)-7(6)	36-33	8-7	6.7-7.4-9
215-185	30-27	630-560	34-11	4.00-4.45	125-125	19-9	14.9 - 16.9	9-10	9.00-11.20	7.0-7.5	26-16	450-350	28.30 - 20.00	15-12	15-12	7(6)-6(5)	34-31	7-6	6.9-7.6-8

### Силовые нормативы

Уголок		Подъём с переворотом		Сгибание рук на брусьях		Подтягивание	
I	II-IV	I	II-IV	I	II-IV	I	II-IV
5	10	4	5	10	12	11	12
	9			9	11	10	11
4	8	3	4	8	10	9	10
	7			7	9	8	9
3	6	2	3	6	8	7	8
	5			5	7	6	7
2	4	1	2	4	6	5	6
	3			3	5	4	5
1	2			2	4	3	4
	1			1	3	2	3