

Министерство образования, науки и молодежной политики Забайкальского края
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«ЧИТИНСКИЙ ТЕХНИКУМ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И БИЗНЕСА» (ГПОУ
«ЧТОТиБ»)

Утверждаю:

Заместитель директора по учебной работе

_____ А.С. Варфоломеева

«__» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.09 Физическая культура

для специальностей: 07.02.01 Архитектура, 08.02.11 Управление, эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома, 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование, 21.02.05 Земельно-имущественные отношения, 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

Форма обучения: очная

Курс (семестр): I (1,2)

2020 г

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрразования от 17.05.2012 г. № 413

**Разработана на основе примерной программы
Физическая культура
для СПО, разработанной федеральным институтом развития образования (ФИРО)**

Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.

ОДОБРЕНА
ПЦК № _____

Протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.

**Председатель предметной
(цикловой) комиссии**

/_____
Подпись



ДОПУЩЕНА
к использованию
Ст.методист
_____/И.Н. Максимова/

«__» _____ 20__

Разработчик: Деньченко А.В., преподаватели ГПОУ «Читинский техникум отраслевых технологий и бизнеса».

Эксперт: Терукова Ж.В., заместитель директора по научно-методической работе ГПОУ «Читинский техникум отраслевых технологий и бизнеса».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

ПРОТИБ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», предназначенной 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 и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) и предназначена для специальностей:

07.02.01 Архитектура

13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование

08.02.11 Управление, эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома

21.02.05 Земельно-имущественные отношения

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования, изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

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

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Содержание 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 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 студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации самостоятельных учебно-тренировочных занятий студентов 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.), которые студент может посещать в свободное время.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) 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 студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания определяет виды спортивной деятельности, нагрузку и контрольные нормативы.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, 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 студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме зачета в первом семестре и дифференцированного зачета во втором семестре в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППССЗ).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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), за 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.
ОК 10	Обеспечивать безопасные условия труда в профессиональной деятельности.

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

личностных:

ЛР1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

ЛР2 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;

ЛР3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

ЛР4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

ЛР5 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;

ЛР6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

ЛР7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

ЛР8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

ЛР9 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;

ЛР10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР12 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

ЛР13 готовность к служению Отечеству, его защите.

метапредметных:

МПР. 1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

МПР. 2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

МПР3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

МПР4 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;

МПР5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

МПР6 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:

ПР1 умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

ПР2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПР4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР5 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).

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **177** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **118** часов;

самостоятельной работы обучающегося **59** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	177
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	110
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
изучение теоретических основ физической культуры, изучение правил спортивных игр	
посещение спортивных секций	
ведение дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	
выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие физических профессиональных качеств и военно-прикладных двигательных действий	
самостоятельная работа над оздоровительной программой (для обучающихся с нарушениями здоровья)	
составление комплексов упражнений	
выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки	
оформление мультимедийных презентаций учебных разделов и тем	
подготовка бесед-лекций по актуальным темам предмета	
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		Уровень освоения	Объем часов	Коды содержания освоения содержания
1	2			3	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала		1	1	ОК3,ОК4, ОК 6,ОК 8,ЛР8
	1	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. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями			
Тема 1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала		2	1	ОК4,ОК6, ОК8,10, ЛР3,ЛР5, ЛР2,ЛР1 1.
	1	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания			
Практические занятия			2		

	1	Вводная и производственная гимнастика. Упражнения			
	Самостоятельная работа обучающихся				
	Подготовка презентаций: Влияние экологических факторов на здоровье человека. Влияние вредных привычек на здоровье. Рациональное питание и здоровая пища. Режим и гигиена.			2	
Тема 2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала				
	1	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.	2	1	
	Практические занятия				
	1	Использование методик самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции			ОК2,ОК6,ОК8,ОК9,ПР1,ЛР7,МПР4
	2	Использование методик составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.			
	3	Использование методики активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению		2	
	4	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении			
	5	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата			
	6	Физические упражнения для коррекции зрения			
		Самостоятельная работа обучающихся			
	Составление и проведение (запись на смартфон) комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов			2	
Тема 3 Самоконтроль, его основные методы, показатели и	Содержание учебного материала				ОК3,ОК4,ОК8,ОК9,МПР4,П
	1	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности	2	2	

критерии оценки		Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля			РЗЛРЗ
	Практические занятия				
	1	Использование антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб для оценки физического состояния			
	2	Использование упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности		6	
	3	Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья)			
	4	Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру)			
	Самостоятельная работа обучающихся				
	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки; Составление индивидуальной оздоровительной программы двигательной активности с учетом профессиональной направленности.			2	
Тема 4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала				
	1	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии.			
	2	Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2		
	Практические занятия				
	1	Использование физических упражнений как средства активного отдыха			
	2	Использование «Малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов: утренней гимнастики до учебных занятий, физкультурных минуток, физкультурных пауз, активных перемен		94	ОК1,ОК8,ОК9 ПР1,ПР4,МПР1,МПР3,ЛР8

3	<p>Упражнения для развития объема и распределения внимания: Легкая атлетика. Кроссовая подготовка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; 2. бег 100 м, эстафетный бег в среднем и быстром темпе с одновременным выполнением заданий для рук и ног 4 x100 м, 4 x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), бег под гору между деревьями; 3. прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; 4. выполнение вольных гимнастических упражнений на координацию движений рук и ног; 5. жонглирование двумя и более мячами; 6. ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. 			
4	<p>Упражнения на развитие оперативного мышления: Легкая атлетика. Кроссовая подготовка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение различных тактических алгоритмических и эвристических заданий для бегуна на средние дистанции; 2. Эстафета с решением внезапно возникающих алгоритмических и эвристических задач (легкоатлетические эстафеты с общей зоной передачи, эстафеты с преодолением препятствий, с ведением, переноской мяча). 3. Преодоление незнакомых полос препятствий на время. 4. Бег под гору <p>Спортивные игры</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игры в бадминтон, баскетбол, волейбол, ручной мяч, русская лапта, настольный теннис, мини-футбол, хоккей 2. Игра в бадминтон, волейбол, теннис через закрытую сетку. 3. Ориентирование на местности. 4. Игра в шахматы «блиц». Продолжительность партии 3 – 10 мин. На каждый ход 3 – 10 с. Время на обдумывание и партию постепенно сокращается. 			

5	<p>Упражнения, направленные на приобретение опыта волевого поведения в условиях эмоциональной напряженности.</p> <p>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег с горы по сложному маршруту. 2. Эстафета с выполнением двигательных задач, требующих проявления смелости, решительности. <p>Командные спортивные и подвижные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, регби, борьба за мяч, хоккей и др.)</p>		
6	<p>Упражнения на развитие волевых качеств</p> <p>Инициативность.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. выполнение физических упражнений на занятиях одним из многих способов по личной инициативе; 2. самостоятельное проведение тренировочных занятий с группой; 3. соревнования с другими студентами на оптимальное решение двигательной задачи; 4. самостоятельный выбор тактического плана выступления на соревнованиях; 5. организация физкультурных и спортивных мероприятий в группе по личной инициативе; 6. спортивные игры: волейбол, баскетбол, мини-футбол; 7. единоборства; 8. эстафеты; 9. личные соревнования. 		
7	<p>Упражнения на развитие волевых качеств</p> <p>Упражнения на стойкость и выносливость.</p> <p>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кроссовый бег по сложной, изобилующей различными препятствиями местности. 2. Темповый кроссовый бег – до 3 ч. 3. Соревнования в марш-броске 4. Преодоление специальных полос препятствий. <p>Катание на коньках</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовительные упражнения: относятся наклоны, повороты, приседания, упражнения на равновесие, разнообразные прыжки. 2. Двигательные упражнения. Скольжение. Остановка 3. Самостоятельное катание <p>Лыжная подготовка</p>		

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. 2. Преодоление подъемов и препятствий. 3. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. 4. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. 5. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). <p>Упражнения на выносливость</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Силовые упражнения на тренажерах 2. Однодневные пешие турпоходы. 5. Задержка дыхания на время на вдохе или выдохе. 			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Составление профиограммы и спортограммы			
	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах			
	Дыхательная гимнастика		50	
	Спортивная аэробика, единоборства (по выбору)			
	Скоростной спуск на лыжах по сложному маршруту			
	Катание на коньках			
Тема 5 Физическая культура в профессиональной деятельности	Содержание учебного материала			
	1	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	2	1
	2	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования		
	Практические занятия			
1	Использование методик определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма		6	ОК1,ОК2,ОК4,ОК5,ОК7ОК10,ПП5.ЛР12,ЛР13
2	Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности			

3	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)		ЛР1
Самостоятельная работа обучающихся			
Разработка и выполнение комплексов упражнений. Ведение дневника самоконтроля		3	
		ВСЕГО	177

ПРОТИБ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» в техникуме предназначены два спортивных зала, тренажерный зал. Все помещения оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивных залов:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.
- теннисные столы и ракетки.

Тренажерный зал:

- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой (силовые тренажеры(35) , кардиотренажеры(15));
- батут(2);
- гири(2), гантели(8)

Открытый спортивный городок:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, места турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Лыжная база и стадион для катания на коньках.

В распоряжении техникума имеются 25 пар лыж и 40 пар коньков. Имеется также комплект аудиоаппаратуры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Учебники:

- Бишаева А.А. Физическая культура : Учебник / А.А. Бишаева.- М.: Академия, 2017.- 349с.
- Бишаева А.А. Физическая культура : Учебник / А.А. Бишаева.- М.: Академия, 2019.
- Виленский М.Я. Физическая культура: Учебник / М.Я. Виленский -М .: Кнорус 2020.
- Решетников Н.В . Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников -М .: Академия, 2019.

Дополнительные источники:

Учебники:

- Зульфугарзаде Т.Э. Правовые основы физической культуры и спорта : учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 140 с. - Режим доступа: <http://znanium.com>

Интернет-ресурсы:

Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://www.minstm.gov.ru>
Федеральный портал «Российское образование». [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://www.edu.ru>
Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://www.olympic.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Коды формируемых компетенций и результатов обучения	Критерии оценки	Формы и методы контроля
<p>ПР1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p>	<p>Критерии 1.2.3.4.5</p>	<p>Определение уровня собственного здоровья по тестам Ведение дневника самоконтроля</p>
<p>ПР2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>Критерии 1.2.3.4.5</p>	<p>Определение уровня собственного здоровья по тестам Ведение дневника самоконтроля</p>
<p>ПР3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>Критерии 1.2.3.4.5</p>	<p>Определение уровня собственного здоровья по тестам Ведение дневника само Проведение упражнений для релаксации и поддержания работоспособности контроля</p>
<p>ПР4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p>Критерии 1.2.3.4.5</p>	<p>Разработка и проведение физкультурных занятий (физкультминутки, физкультпауз, гимнастики) разной направленности Проведение упражнений для релаксации и поддержания работоспособности</p>

<p>ПР5 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)</p>	<p>Критерии 1.2.3.4.5</p>	<p>Участие и судейство в спортивных играх Сдача контрольных нормативов</p>
<p>ОК1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. МПР2 из раздела 1.3 РП</p>	<p>Критерии 1.2.3.4.5</p>	<p>Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.</p>
<p>ОК2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ЛР10 из раздела 1.3 РП</p>	<p>Критерии 1.2.3.4.5</p>	<p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.</p>
<p>ОК3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ЛР11 из раздела 1.3 РП</p>	<p>Критерии 1.2.3.4.5</p>	<p>использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p>
<p>ОК4 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. МПР4 из раздела 1.3 РП</p>	<p>Критерии 1.2.3.4.5</p>	<p>Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>
<p>ОК5 Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. МПР6 из раздела 1.3 РП</p>	<p>Критерии 1.2.3.4.5</p>	<p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p>
<p>ОК6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями; ЛР9 из раздела 1.3 РП</p>	<p>Критерии 1.2.3.4.5</p>	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</p>

<p>ОК7 Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий;ЛР8 из раздела 1.3 РП</p>	<p>Критерии 1.2.3.4.5</p>	<p>Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.</p>
<p>ОК8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации;ЛР1 из раздела 1.3 РП</p>	<p>Критерии 1.2.3.4.5</p>	<p>Внесение коррекций в содержание занятий физическими – упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>
<p>ОК9 Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности ЛР 5 из раздела 1.3 РП МПР 6,ЛР2</p>	<p>Критерии 1.2.3.4.5</p>	<p>Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>
<p>ОК10 Обеспечивать безопасные условия труда в профессиональной деятельности.МПР3</p>	<p>Критерии 1.2.3.4.5</p>	<p>Соблюдение техники безопасности</p>

1.Критерии оценки качества выполнения методико-практического задания:

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.

2.Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

3.Критерии оценки успеваемости по основам знаний

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

4.Оценивание уровня физической подготовленности.

Проводится по двум показателям:

1. исходный уровень развития физических качеств студента;
2. реальные сдвиги студента в показателях физической подготовленности за определённый период.

Оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности.

Оценке «4»- средний уровень.

Оценке «3» - низкий уровень.

5.Критерии оценки творческой работы.

Творческая работа оценивается по следующим критериям:

- умение видеть проблему, разбираться в её сути;
- научной эрудиции (в первую очередь, важна степень знакомства с литературой по выбранной теме);
- умению критически оценивать используемый материал;
- свободе и логичности изложения;
- соответствию требованиям к внешнему оформлению .

В соответствии с этими критериями возможны следующие варианты оценок:

«отлично» - все требования выполнены;

«хорошо» - требования выполнены, но допущены незначительные ошибки, существуют пробелы или недостаточна самостоятельность в раскрытии темы;

«удовлетворительно» - допущены серьёзные ошибки, нарушена последовательность в изложении, есть серьёзные пробелы, хотя продемонстрировано знакомство с литературой по теме в рамках необходимого минимума, основные моменты темы раскрыты (хотя самостоятельность в их оценке мала);

«неудовлетворительно» - тема не раскрыта.

4. Требования к результатам освоения

Приложение А

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной группы

Приложение Б

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной группы

А. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются предметно цикловой комиссией физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Б. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. 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 предметно цикловой комиссией физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

Дата	Содержание изменения и дополнения	№ страницы, пункт	Автор

ПРОТИБ