

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
« ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ Г. СЫЗРАНИ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общеобразовательного цикла

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии:

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

Сызрань, 2020 г.

РАССМОТРЕНА

Предметной (цикловой) комиссией
общеобразовательного цикла
от «10» июня 2020 г. протокол № 11

Составитель: А.В. Фомина, методист технологического профиля ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная): А.В. Фомина, методист технологического профиля ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Рабочая программа учебного предмета ОУП.06 Физическая культура предназначена для профессии среднего профессионального образования 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 381 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»)

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета Физическая культура и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учётом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) и уточнениями к Рекомендациям по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учётом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования, одобренными научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» (протокол № 3 от 25 мая 2017 г.).

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
1.1. Область применения программы учебного предмета	4
1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета	4
1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета	6
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	7
2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы	7
2.2. Тематический план и содержание учебного предмета	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	19
5. ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ...	23
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	24
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	27

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы учебного предмета

Программа учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА является частью общеобразовательного цикла образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) по профессии среднего профессионального образования: Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

1.2. Место учебного предмета в структуре ППКРС

Учебный предмет является предметом общеобразовательного учебного цикла в соответствии с техническим профилем профессионального образования.

Учебный предмет ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными предметами Основы безопасности жизнедеятельности, История и профессиональными дисциплинами Безопасность жизнедеятельности.

Изучение учебного предмета Физическая культура завершается промежуточной аттестацией в форме **дифференцированного зачета** в рамках освоения ППКРС на базе основного общего образования.

1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

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, учитывая 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

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 процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

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

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.

1.4 Количество часов на освоение программы учебного предмета:

Максимальной учебной нагрузки студента 257 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 171 час;
- самостоятельной работы студента - 86 часов.

В том числе часов **вариативной части** учебных циклов ППКРС: не предусмотрено.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	257
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	171
в том числе:	
Теоретическое обучение	51
практические занятия	120
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего)	86
в том числе:	86
разработка рефератов, докладов, составление сообщений; изучение дополнительной литературы, проработка конспектов; подготовка к практическим занятиям	
Промежуточная аттестация в форме	Зачет (2 семестр) Зачет (4 семестр) Дифференцированный зачет (5 семестр)

**2.2. Тематический план и содержание учебного предмета
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения								
1	2	3	4								
Глава 1.	<i>Теоретическая часть</i>										
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала	8	2								
	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="638 456 761 488">1.</td> <td data-bbox="761 456 1603 488">Современное состояние физической культуры и спорта.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="638 488 761 520">2</td> <td data-bbox="761 488 1603 520">Физическая культура и личность профессионала.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="638 520 761 679">3</td> <td data-bbox="761 520 1603 679">Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями</td> </tr> <tr> <td data-bbox="638 679 761 715">4</td> <td data-bbox="761 679 1603 715">Условия формирования здорового образа жизни</td> </tr> </table>	1.	Современное состояние физической культуры и спорта.	2	Физическая культура и личность профессионала.	3	Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями	4	Условия формирования здорового образа жизни		
	1.	Современное состояние физической культуры и спорта.									
	2	Физическая культура и личность профессионала.									
	3	Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями									
	4	Условия формирования здорового образа жизни									
Лабораторные работы	Не предусмотрено										
Практические занятия	Не предусмотрено										
Контрольные работы	Не предусмотрено										
Самостоятельная работа обучающихся. Реферат «Современное состояние здоровья молодежи», «Факторы ЗОЖ»	2										
1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала	10									
	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="638 943 761 1094">1.</td> <td data-bbox="761 943 1603 1094">Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="638 1094 761 1383">2.</td> <td data-bbox="761 1094 1603 1383">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. Профилактика</td> </tr> </table>	1.	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.	2.	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. Профилактика						
1.	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.										
2.	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. Профилактика										

	профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания		
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия	Не предусмотрено	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа Составить реферат по темам. Изучить дополнительную литературу. Составить презентацию по теме «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания». Подготовить доклад о рациональном питании и профессии	10	
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала	8	
	1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств		
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия	Не предусмотрено	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся. Составить реферат по темам. Изучить дополнительную литературу. Составить презентацию по теме «Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки». Подготовить доклад о принципах построения самостоятельных занятий	10	
3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материала	6	
	1. 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		
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия	Не предусмотрено	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся. Доклад «Упражнения-тесты для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности»	2	
4. Психологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала	6	
	1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		
	2. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.		
	3. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности		
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия	Не предусмотрено	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся. Доклад «Упражнения для мышечной релаксации». Составить презентацию по теме «Методы повышения эффективности производственного и учебного труда»	5	
5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала	6	
	1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к		

	<p>труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования</p>		
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия	Не предусмотрено	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования	4	
Глава 2.	<i>Практическая часть</i>		
Тема 2.1. Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия	18	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. 3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении 4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения 5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и 		

	<p>производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов</p> <p>6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма</p> <p>7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности</p> <p>8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру)</p> <p>9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности</p>		
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся. Ведение дневника самоконтроля (результаты уровня здоровья). Составить презентацию «Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности»	5	
	Учебно-тренировочные занятия		
Тема 2.2 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	1	
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия.	24	
	10 Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование		
	11 Бег 100 м		
	12 Эстафетный бег 4100м, 4400 м		
13 Бег по прямой с различной скоростью			
14 Равномерный бег на дистанцию 2000 м и 3000 м			
15 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»			
16 Прыжки в высоту способами: «прогнувшись»,			

	17	перешагивания		
	18	Прыжки в высоту способами: «ножницы», перекидной		
	19	Метание гранаты		
		Толкание ядра		
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся. Изучить правила и тактику бега. Изучить особенности низкого и высокого старта. Вести дневник спортивных достижений. Оздоровительные задачи легкой атлетики.		8	
Тема 2.3. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала		1	
	Техника безопасности при лыжной подготовке			
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия		18	
	20	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные		
	21	Преодоление подъемов и препятствий		
	22	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		
	23	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.		
	24	Прохождение дистанции до 3 км – 5 км		
	25	Основные элементы тактики в лыжных гонках		
26	Правила соревнований			
27	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом			
28	Первая помощь при травмах и обморожениях			
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся. Техника переменных и одновременных ходов. Оздоровительные задания лыжного спорта. Правила соревнований. Элементы тактики лыжных гонок.		6	
Тема 2.4. Гимнастика	Содержание учебного материала		1	
	Техника безопасности при занятиях гимнастикой			
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия		10	
	29	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с		

	30	партнером Упражнения гантелями, набивными мячами, мячом, обручем		
	31	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний		
	32	Упражнения для коррекции зрения		
	33	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики		
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся. Оздоровительная роль гимнастики. Упражнения для профилактики профзаболеваний. Упражнения для коррекции зрения. Упражнения развивающие гибкость, ритмику. Упражнения для коррекции осанки.		10	
Тема 2.5. Спортивные игры	Содержание учебного материала Техника безопасности при спортивных играх		1	
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия		20	
	34	Подготовительные упражнения для игр в волейбол		
	35	Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры.		
	36	Волейбол. Игра по упрощенным правилам		
	37	Волейбол. Игра по правилам		
	38	Подготовительные упражнения для игр в баскетбол		
	39	Баскетбол. Правила игры. Техника безопасности игры.		
	40	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам		
41	Баскетбол. Игра по правилам			
42	Футбол. Правила игры. Техника безопасности игры.			
43	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров			
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся. Правила игры в волейбол. Упражнения для координации движений. Значение двигательной активности. Гигиенические требования на занятиях спортивными играми. Значение мышечной релаксации. Методы развития скоростно-силовых качеств. Тактика и правила игры. Приемы		8	

	защиты и овладения мячом. Техника безопасности. Удары по мячу, прием, пас, техника игры.		
Тема 2.6. Плавание	Содержание учебного материала Техника безопасности при плавании	1	
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия	10	
	44 Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища		
	45 Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.		
	46 Правила плавания в открытом водоеме. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне		
	47 Доврачебная помощь пострадавшему		
	48 Самоконтроль при занятиях плаванием		
Контрольные работы	Не предусмотрено		
Самостоятельная работа обучающихся. Работа дыхательной и сердечно-сосудистой системы при плавании. Совершенствование силы, выносливости, быстроты. Техника безопасности на занятиях плаванием. Правила гигиены на занятиях плаванием. Способы освоения с водой.	8		
Тема 2.7. Виды спорта по выбору	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия.	20	
	49 Ритмическая гимнастика. Композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью		
	50 Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений		
51 Атлетическая гимнастика			
52 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп. Техника безопасности занятий			

	53	Знакомство с видами единоборств и их влияние на развитие физических, нравственных и волевых качеств.		
	54	Приемы самостраховки		
	55	Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба двое против двоих»		
	56	Силовые упражнения и единоборства в парах		
	57	Овладение приемами страховки, подвижные игры		
	58	Самоконтроль при занятиях единоборствами		
	59	Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца		
	60	Техника безопасности в ходе единоборств		
	61	Классические методы дыхания при выполнении движений		
	62	Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко)		
	63	Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.		
	64	Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой		
		Контрольные работы	Не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся. Освоение физических упражнений различной направленности. Разработать индивидуальный проект по теме: «Восточные единоборства развивают сложные координационные движения, психофизические навыки». Комплекс индивидуально подобранных упражнений. Использование музыкального сопровождения на занятиях гимнастикой. Воспитание абсолютной и относительной силы.	8	
		<i>Дифференцированный зачет</i>	2	
		<i>Итого</i>	257	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация и освоение программы общеобразовательной учебной программы Физическая культура требует наличия спортивного зала с оборудованными игровыми площадками (для волейбола, для баскетбола, для подвижных игр), с необходимым спортивным инвентарем и тренажерами.

Помещение спортивного зала должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

Для проведения теоретических занятий по дисциплине Физическая культура в кабинете необходимо наличие мультимедийного оборудования, при помощи которого участники образовательного процесса могут просматривать визуальную информацию по Физической культуре, создавать презентации, видеоматериалы, иные документы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники (для студентов):

Для преподавателей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изменениями, внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ). В ред. От 03.07.2016, с изм. От 19.12.2016.
2. Приказ Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 17 мая 2012 г. № 413»
3. Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ
4. Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»».
5. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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».

6. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. – М., 2013
7. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М.,
8. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. – Кострома, 2014
9. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие/под ред. Н.Ф. Басова. – 3-е изд. – М., 2013

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2014
2. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2012г

Интернет-ресурсы:

1. www.mnstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Содержание обучения	Результаты обучения (основные виды деятельности обучающихся)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ		
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<p>Знать современное состояние физической культуры и спорта.</p> <p>Уметь обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактика профзаболеваний.</p> <p>Знать оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	Итоговое тестирование Подготовка сообщений
1. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Знать формы и содержание физических упражнений</p> <p>Уметь организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек</p> <p>Знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены</p>	Написание рефератов, докладов, выполнение практических заданий. Итоговое тестирование
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<p>Уметь самостоятельно использовать и оценивать показатели функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности</p> <p>Уметь вносить коррективы в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>	Тестирование Выполнение практических заданий
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<p>Знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности</p> <p>Уметь использовать знания динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии</p>	Выполнение практических заданий Итоговое тестирование

	<p>Уметь определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизиологического утомления</p> <p>Уметь владеть методами повышения эффективности производственного и учебного труда; применять аутотренинг для повышения работоспособности</p>	
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<p>Уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности</p> <p>Уметь применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Уметь использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования</p>	<p>Подготовка реферата о средствах и методах физического воспитания</p> <p>Итоговое тестирование</p>
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ		
Учебно-методические занятия	<p>Знать методы профилактики профессиональных заболеваний</p> <p>Владеть приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями</p> <p>Уметь использовать тесты, позволяющие самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; уметь использовать основные приемы неотложной доврачебной помощи</p> <p>Знать и применять методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Знать методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знать методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером</p> <p>Уметь составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>	<p>Итоговое тестирование, составление комплекса профилактических упражнений</p>
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Знать технику беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона и финиширования.</p> <p>Уметь технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p>	<p>Сдача контрольных нормативов</p>

2. Лыжная подготовка	<p>Знать технику лыжных ходов, перехода с одновременных ходов на попеременные</p> <p>Уметь выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Уметь разбираться в в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.</p> <p>Знать правила соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Уметь оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>	Сдача техники лыжных ходов
3. Гимнастика	<p>Знать техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем.</p> <p>Уметь выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний, упражнений для коррекции зрения</p>	Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
4. Спортивные игры	<p>Знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Уметь выполнять технику игровых элементов на оценку</p> <p>Уметь оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>	Участие в соревнованиях по избранному виду спорта
5. Плавание	<p>Уметь выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.</p> <p>Уметь оказывать доврачебную помощь пострадавшему</p> <p>Знать техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне</p>	Итоговое тестирование
Виды спорта по выбору	Уметь составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью	Составление и выполнение в группе комплекса упражнений из 26-30 движений
Внеаудиторная самостоятельная работа	<p>Уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике)</p> <p>Уметь оказывать первую медицинскую помощь при травмах</p>	<p>Соблюдение техники безопасности</p> <p>Участие в соревнованиях</p>

5. ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Дата актуализации	Результаты актуализации

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И
ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые универсальные учебные действия
1.	Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями	1	Урок с элементами ИКТ	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
2.	Условия формирования здорового образа жизни	1	Семинар	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;
3.	Современное состояние здоровья молодежи	1	Семинар	потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
4.	Влияние экологических факторов на здоровье человека	1	Урок-решение проблемной ситуации	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;
5.	О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании	1	Работа в микрогруппах, с последующим обсуждением	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;
6.	Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни	1	Урок с элементами ИКТ	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;
7.	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	1	Работа в микрогруппах, с последующим обсуждением	готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
8.	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена	1	Семинар	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).
9.	Основные признаки утомления	1	Урок с элементами видео и последующим обсуждением фрагмента.	приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
10.	Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки	1	Урок-решение проблемной ситуации	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
11.	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	2	Урок-решение проблемной ситуации	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
12.	Основные причины изменения общего	2	Семинар	способность к построению индивидуальной образовательной

	состояния студентов в период экзаменационной сессии			траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
13.	Методы повышения эффективности производственного и учебного труда	1	Работа в микрогруппах с последующим обсуждением	Знать формы и содержание физических упражнений Уметь организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек Знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены
14.	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	2	Семинар	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
15.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1	Проблемный урок	Уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности Уметь применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Уметь использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования

**СООТНОШЕНИЕ ТРЕБОВАНИЙ ФГОС СПО К СФОРМИРОВАННОСТИ
ОБЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ И ТРЕБОВАНИЙ ФГОС СОО
К СФОРМИРОВАННОСТИ ЛИЧНОСТНЫХ, МЕТАПРЕДМЕТНЫХ И
ПРЕДМЕТНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по профессии)
<p>Личностные (обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях)</p>	<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p>
<p>Регулятивные: целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль (коррекция), саморегуляция, оценка (обеспечивают организацию обучающимися своей учебной деятельности)</p>	<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем. ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p>
<p>Познавательные (обеспечивают исследовательскую компетентность, умение работать с информацией)</p>	<p>ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач. ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p>
<p>Коммуникативные (обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми)</p>	<p>ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.</p>