

Федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение  
«Кинешемский технологический техникум-интернат»  
Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

Рассмотрено

на заседании ЦМК

*общееобразов- дисциплины*

Протокол № 1

от « 30 » августа 20 16 г.

Председатель ЦМК

*Мед - М.Г. Овчинникова*

Утверждено

зав. учебной частью

*[подпись]* /О.А. Тришина/  
« 30 » авг 20 16 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД. 05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*индекс и наименование дисциплины*

Базовый уровень

для специальности СПО

29.02.01 Конструирование, моделирование и технология изделий из кожи

2016 г.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для специальности СПО 09.02.03 Программирование в компьютерных системах адаптированной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (АОППССЗ)

Организация-разработчик:

федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение «Кинешемский технологический техникум – интернат» Минтруда и социальной защиты Российской Федерации (ФКПОУ «КТТИ» Минтруда России)

Разработчики:

Шевчук Е.В., преподаватель ФКПОУ «КТТИ» Минтруда России.

## СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
1.1 Общая характеристика общеобразовательной учебной дисциплины.....	5
1.2 Место общеобразовательной учебной дисциплины в учебном плане.....	6
1.3 Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины.....	7
1.4 Количество часов на освоение программы общеобразовательной учебной дисциплины.....	9
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	10
2.1 Объем общеобразовательной учебной дисциплины и виды учебной работы.....	10
2.2 Тематический план, содержание, характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий) общеобразовательной учебной дисциплины.....	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	20

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД. 05 «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в ФКПОУ «КТТИ» Минтруда России, реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Рабочая 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 учётом 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), на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (протокол № 3 от 21 июля 2015 г.), с учётом требований ФГОС среднего профессионального образования по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах и учебным планом адаптированной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (АОППССЗ).

Содержание рабочей программы ОУД. 05 «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

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

## 1.1 Общая характеристика общеобразовательной учебной 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 целостного 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 психорегулирующими упражнениями;

знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

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 учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре из обязательных видов спорта выбраны те (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры), которые могут выполняться с учётом ограниченных возможностей здоровья студентов, поэтому такие виды спорта, как лыжная подготовка и плавание вынесены в теоретическую часть. Дозировка и нагрузка при выполнении упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности обучающихся и их физиологическими особенностями. Из нетрадиционных видов спорта предлагаются дыхательная гимнастика, атлетическая гимнастика (работа на тренажерах), настольный теннис и дартс.

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 объём физической нагрузки обучающихся, поэтому содержание данной рабочей программы определено с учётом ограниченных возможностей здоровья обучающихся.

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.

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

## **1.2 Место общеобразовательной учебной дисциплины в учебном плане**

Общеобразовательная учебная дисциплина ОУД. 05 «Физическая культура» входит в состав обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и относится к базовым дисциплинам общеобразовательного цикла плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования адаптированной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (АОППССЗ).

Общеобразовательная учебная дисциплина ОУД. 05 «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных

предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальности СПО 09.02.03 Программирование в компьютерных системах адаптированной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

### **1.3 Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины**

Освоение содержания ОУД. 05 «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 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;

#### **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).

#### **Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых.



- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - ✓ сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - ✓ подтягивание на перекладине (юноши);
  - ✓ поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - ✓ прыжки в длину с места;
  - ✓ ходьба и бег низкой интенсивности (без учёта времени)

В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины обучающийся развивает общие компетенции:

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 информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

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

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

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.

#### **1.4 Количество часов на освоение программы общеобразовательной учебной дисциплины ОУД. 05 «Физическая культура»**

Максимальная учебная нагрузка обучающихся 175 часов, в том числе:

Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся 117 часов;

Самостоятельная работа обучающихся 58 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД. 05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 2.1 Объём общеобразовательной учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>175</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе:</b>	<i>117</i>
практическая часть	102
теоретическая часть	15
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b> Составление презентаций, подготовка рефератов, работа с учебной, методической, справочной литературой, выполнение индивидуального проекта. Повторение элементов игры и упражнений, изученных на занятиях, использование их в самостоятельной деятельности. Занятия в секциях.	58
<b>Итоговый контроль в форме дифференцированного зачёта во втором семестре</b>	

**2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН, СОДЕРЖАНИЕ, ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ (НА УРОВНЕ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД. 05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, индивидуальный проект	Объем часов	Характеристика видов деятельности студентов на уровне учебных действий
1	2	3	4
<b>1. Теоретическая часть</b>		<b>23 (15+8)</b>	
<b>Введение</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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.</p> <p>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.</p>	1	<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
<b>Тема 1.1.</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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</p>	2	<p>Знать о воздействии вредных привычек на организм. Понимать влияние окружающей среды на человека. Знать правила чередования</p>

	<p>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.</p>		<p>труда и отдыха, влияния на организм пассивного и активного отдыха. Уметь правильно составить режим дня.</p>
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Написание реферата на тему: «Воздействию вредных привычек на организм человека».</p>	1	
<p><b>Тема 1.2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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</p>	2	<p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p>

		двигательных качеств.		Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Работа с учебной, методической, справочной литературой. Ответить на вопросы: 1) при помощи каких упражнений можно развивать силовые качества; 2) какие упражнения влияют на развитие скоростных качеств.	1	
<b>Тема 1.3.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	2	
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	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.		Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Пользуясь справочной литературой, тезисно сформулировать признаки, по которым можно определить утомления при беге.	1	Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
<b>Тема 1.4.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	2	
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	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		Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.

	<p>производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.</p> <p>Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p>		<p>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Составить комплекс производственной гимнастики из 10 упражнений</p>	1	
<b>Тема 1.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	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. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Повторить самостоятельно комплекс упражнений для зрения, изученный на уроке.</p>	2	

<b>Тема 1.6.</b> Теоретические основы лыжной подготовки	<b>Содержание учебного материала</b>	2	Знание техники лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Знание техники преодоления подъемов и спусков. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирования, обгоне, финишировании. Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составить презентацию на тему «Выступление лыжников на олимпиаде в Сочи 2014 г.»	1	
<b>Тема 1.7.</b> Теоретические основы плавания	<b>Содержание учебного материала</b>	2	Знание правил плавания в открытом водоеме. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.
	Виды плавания: кроль на груди, спине, брасс. Плавание на боку, на спине. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Работа с учебной, методической, справочной литературой. Тезисно ответить на вопрос: какие действия необходимо выполнить после того, как достали пострадавшего из воды.	1	Освоение самоконтроля при занятиях плаванием
<b>2. Практическая часть</b>		<b>150</b> <b>(100+50)</b>	
<b>2.1 Учебно-методические занятия</b>		<b>15 (10+5)</b>	
<b>Тема 2.1.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	

Методики самооценки работоспособности, методы самоконтроля	1	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.		Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи
<b>Тема 2.1.2.</b> Самостоятельные занятия физическими упражнениями; активный отдых	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.		Знание и применение методики активного отдыха при физическом и умственном утомлении.
<b>Тема 2.1.3.</b> Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата и профессиональных заболеваний	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.		Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.
<b>Тема 2.1.4</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	



Комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики	1	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.		Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
<b>Тема 2.1.5</b> Дневник самоконтроля	<b>Содержание учебного материала</b>		2	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.
	1	Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Вести дневник самоконтроля, составить комплекс упражнений для профилактики сколиоза, составить комплекс упражнений для физкультминутки.		5	
<b>2.2 Учебно-тренировочные занятия</b>			<b>136 (91+45)</b>	
<b>Тема 2.2.1.</b> Легкая атлетика.	<b>Содержание учебного материала</b>		13	Освоение техники беговых упражнений, техники высокого и низкого старта, техники метания снаряда, техники выполнения прыжка с места. Умение технически правильно выполнять прыжок в длину с места, метание гранаты на дальность и точность.
	1	Высокий и низкий старт. Ходьба по пересеченной местности. Ходьба разной интенсивности со сменой направлений. Бег низкой интенсивности. Подводящие упражнения (семенящий бег/шаг, бег/шаг с высоким подниманием бедра, бег/шаг с захлестыванием голени, ходьба и прыжки в глубоком приседе – по состоянию здоровья).		
	2	Метание спортивных снарядов на дальность и точность.		
	3	Прыжок в длину с места.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение и закрепление изученных элементов на уроке,		6	

	составление простейших комплексов из изученных элементов для использования в самостоятельных занятиях.			
<b>Тема 2.2.2.</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		17	
	1	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами. 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). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление изученных элементов гимнастики и использование их в самостоятельных занятиях.		9	
<b>Тема 2.2.3.</b> Спортивные игры	<b>Содержание учебного материала</b>		42	
	1	<b>Волейбол</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по		Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование

		правилам.		
	<b>2</b>	<b>Футбол</b> Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.		ориентации в пространстве, скорости реакции. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
	<b>3</b>	<b>Дартс</b> Правила безопасности игры. Оборудование и спортивный инвентарь для дартс. Разминка игроков. Выбор дротиков и способы держания. Бросок дротика в мишень. Основное положение игрока.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление элементов игры, изученных на уроке, и использование их в организации самостоятельных занятий. Подготовить доклад на тему: «Лучший игрок Зенита» (или другой команды по выбору)		21	
<b>Тема 2.2.4.</b> Дыхательная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		4	
	<b>1</b>	Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).		Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составить комплекс дыхательных упражнений; использование комплекса дыхательных упражнений в самостоятельных занятиях.		2	Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля
<b>Тема 2.2.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	1	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.		Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий
		Самостоятельная работа обучающихся Подготовить доклад по теме: «Основы методики планирования самостоятельных занятий силовой подготовкой». Составить комплекс упражнений для развития силы мышц рук / или ног (по выбору студента).	2	
Тема 2.2.6. Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>		3	
	1	Основные технические приемы: исходные стойки (правосторонняя, нейтральная, левосторонняя); способы передвижений (бесшажный, шаги, прыжки, рывки); способы держания ракетки (вертикальная хватка-«пером», горизонтальная хватка-«рукопожатие»); подачи (по способу расположения игрока, по месту выполнения контакта ракетки с мячом); технические приемы нижним вращением (срезка, подрезка; технические приемы без вращения мяча (толчок, откидка, подставка); технические приемы с верхним вращением (накат, топс- удар). Техника нападения. Техника защиты. Игровые спарринги (1 x 1, 1 x 2, 2 x 2)		Знание техники безопасности при выполнении технических упражнений и при выполнении игровых упражнений, основных правил настольного тенниса, основных приёмов техники выполнения ударов. Умение выполнять технические элементы и основные технические и тактические игровые приёмы на учебно-тренировочных занятиях
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовить презентацию на тему: «Правила игры в настольный теннис». Составить проект разминки для подготовки к проведению игры в настольный теннис.	1	

<b>Тема 2.2.7.</b> Туризм	<b>Содержание учебного материала</b>		8	Умение ориентироваться на местности, выбрать место для стоянки, установить палатку.
	<b>1</b>	Техника безопасности при организации и проведении похода. Оказание первой помощи в экстренной ситуации. Основы ориентирования: ориентирование на местности по предметам, по плану местности. Подготовка общего и личного снаряжения. Организация туристского привала (бивуака). Физическая подготовка – подвижные игры на местности с элементами ориентирования, с командным передвижением участников, с преодолением препятствий.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Использование полученных навыков при организации походов и отдыха.		4	
<b>Дифференцированный зачёт</b>			1	
<b>Всего:</b>			<b>175</b> <b>(117+58)</b>	

## ТЕМАТИКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

1. История развития паралимпийского движения.
2. История развития физической культуры.
3. Что такое спортивная форма?
4. Основы здорового образа жизни.
5. История развития легкой атлетики в России.
6. История развития легкой атлетики за рубежом.
7. История развития гимнастики в России.
8. Оказание первой медицинской помощи при вывихах.
9. Развитие лыжного спорта в России и за рубежом.
10. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья через занятия физической культурой и спортом.
11. Признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Восстановление.
12. Положительное влияние занятых физкультурой на профилактику вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания) и предупреждение нарушений норм общественной жизни.
13. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
14. ЛФК (лечебная физическая культура) при бронхиальной астме с приступами.
15. Лечебная физическая культура, как средство профилактики заболеваний и восстановления
16. Физическая культура при избыточной массе тела.
17. Занятие физической культурой при заболевании опорно-двигательного аппарата.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД. 05. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **3.1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы общеобразовательной учебной дисциплины**

Для проведения учебно-методических занятий используется учебный кабинет, который оснащён типовым оборудованием и в котором имеется возможность обеспечить свободный доступ в Интернет во время учебного занятия и в период внеучебной деятельности обучающихся.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедийный проектор.

Учебно-методическое обеспечение: примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованная Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»), рабочая программа, КТП, КОС.

**Оборудование и инвентарь спортивного зала:** стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), столы для тенниса, секундомеры, динамометры, приборы для измерения давления и др.; стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

#### **3.2. Информационное обеспечение программы общеобразовательной учебной дисциплины**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

###### **Для обучающихся**

###### Основная:

1. Бишаева А.А.. Физическая культура: учебник нач. и сред. проф. образования. – М.: Издательский центр «Академия», 2016.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебник нач. и сред. проф. образования. – М.: Издательский центр «Академия», 2014.

###### **Для преподавателей**

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 изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования"».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ 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».

*Бишаева А. А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

*Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В.* Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

*Миронова Т. И.* Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

*Тимонин А. И.* Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

### **Интернет-ресурсы**

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.nagod.ru](http://www.goup32441.nagod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).