



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии

43.01.05 Оператор по обработке перевозочных документов



2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ОПОП СПО) основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих.

Программа учебной дисциплины разработана на основании:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480);

3. Приказа Минобрнауки России № 1645 от 29 декабря 2014 года «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»;

4. Приказа Минобрнауки России 14 июня 2013 года № 464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;

5. Приказа Минобрнауки России от 15 декабря 2014 г. № 1580 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 июня 2013 г. № 464»;

6. Приказа Минобрнауки России от 28.05.2014 № 594 «Об утверждении Порядка разработки примерных основных образовательных программ, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных образовательных программ»;

7. Приказа Минобрнауки России от 16 августа 2013 года № 968 «Об утверждении порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего профессионального образования»;

8. Приказа Минобрнауки России от 25 октября 2013 года № 1186 «Об утверждении порядка заполнения, учета и выдачи дипломов о среднем профессиональном образовании и их дубликатов»;

9. Приказа Минобрнауки России от 14 февраля 2014 года № 115 «Об утверждении порядка заполнения, учета и выдачи аттестатов об основном общем и среднем общем образовании и их дубликатов»;

10. Письма Минобрнауки России, Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 17 февраля 2014 № 02-68 «О прохождении государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего общего образования обучающимися по образовательным программам среднего профессионального образования»

Организация-разработчик: ГОБПОУ «Елецкий железнодорожный техникум эксплуатации и сервиса»

Разработчик:

Бартенев Олег Вячеславович – руководитель физического воспитания Государственного областного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Елецкий железнодорожный техникум эксплуатации и сервиса»

Рекомендовано
ЦМК ООД

Председатель ЦМК ООД

_____ О.В. Дмитриева

Протокол от _____ 2022 г. № ____

Согласовано
Заместитель директора

_____ Ульянова Н.М.

« _____ » _____ 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.07 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии: 43.01.05 «Оператор по обработке перевозочных документов»

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется в рамках изучения дисциплин общеобразовательного цикла.

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

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

• личностных:

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

личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

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

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

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

- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

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

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

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

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

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

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

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

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

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

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В рамках проведения практических занятий предусмотрена практическая подготовка в виде выполнения работ, связанных с будущей профессией.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающихся 360 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся - 240 часов;
самостоятельной работы обучающихся – 120 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная нагрузка (всего)	360
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	240
в том числе:	
лекционные занятия	10
практические занятия	230
Самостоятельная работа студентов (всего)	120
в том числе:	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические и практические занятия		Реализация рабочего плана воспитания	Объем часов	Уровень освоения
Раздел I.	Теоретическая часть			10	
Тема 1.1	Содержание учебного материала			1	
Физическая культура в профессиональной подготовке студентов СПО	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.	(ЛР-9) Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях (ЛР-15) Имеющий хорошее здоровье, зрительную память, выносливость, высокую остроту слуха и зрения, быструю реакцию, развитый глазомер (линейный, плоскостной, объемный), умеющий распределять и быстро переключать внимание.		2
					2
					2
	Лабораторные работы			-	
	Практические занятия			-	
	Контрольные работы			-	
	Самостоятельная работа обучающихся			5	
	Составление комплекса утренней зарядки				
Тема 1.2.	Теоретическая часть				
Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала			1	
	1	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья	(ЛР-9) Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных		2
					2
					2

	<p>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 и наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия.</p> <p>Режим трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание организма, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>		игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях (ЛР-15) Имеющий хорошее здоровье, зрительную память, выносливость, высокую остроту слуха и зрения, быструю реакцию, развитый глазомер (линейный, плоскостной, объемный), умеющий распределять и быстро переключать внимание.		
	Лабораторные работы			-	
	Практические занятия			-	
	Контрольные работы			-	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса беговых упражнений			5	
Тема 1.3. Основа методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Теоретическая часть				
	Содержание учебного материала			2	
	1	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и</p>	<p>(ЛР-9) Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую</p>		2 3

		девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения максимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях (ЛР-15) Имеющий хорошее здоровье, зрительную память, выносливость, высокую остроту слуха и зрения, быструю реакцию, развитый глазомер (линейный, плоскостной, объемный), умеющий распределять и быстро переключать внимание.		
	Лабораторные работы			-	
	Практические занятия			-	
	Контрольные работы			-	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса прыжковых упражнений			5	
Тема 1.4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Теоретическая часть				2
	Содержание учебного материала			2	
	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.	(ЛР-9) Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях (ЛР-15) Имеющий хорошее здоровье, зрительную память, выносливость, высокую остроту слуха и зрения, быструю реакцию, развитый глазомер (линейный, плоскостной, объемный), умеющий распределять и быстро переключать внимание.		2
	Лабораторные работы			-	
	Практические занятия			-	
	Контрольные работы			-	
	Самостоятельная работа обучающихся			5	

	Составление комплекса упражнений на гибкость				
Тема 1.5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Теоретическая часть				
	Содержание учебного материала			2	
	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. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизиологического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.	(ЛР-9) Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях (ЛР-15) Имеющий хорошее здоровье, зрительную память, выносливость, высокую остроту слуха и зрения, быструю реакцию, развитый глазомер (линейный, плоскостной, объемный), умеющий распределять и быстро переключать внимание.		2
	3	Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности			2
	Лабораторные работы			-	
	Практические занятия			-	
	Контрольные работы			-	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса упражнений для мышц спины			5	
Тема 1.6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Теоретическая часть				
	Содержание учебного материала			2	
	1	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при	(ЛР-9) Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных		2

		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.	игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях (ЛР-15) Имеющий хорошее здоровье, зрительную память, выносливость, высокую остроту слуха и зрения, быструю реакцию, развитый глазомер (линейный, плоскостной, объемный), умеющий распределять и быстро переключать внимание.		
		Лабораторные работы		-	
		Практические занятия		-	
		Контрольные работы		-	
		Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса упражнений для мышц живота		5	
Раздел II.		Практическая часть (учебно-методические занятия; учебно-тренировочные занятия)		230	
	Учебно-методические занятия				
Тема 2.1. Учебно-методические занятия ¹	Практические занятия			8	
	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 и профессиональной 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	(ЛР-9) Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях (ЛР-15) Имеющий хорошее здоровье, зрительную память, выносливость, высокую остроту слуха и зрения, быструю реакцию, развитый глазомер (линейный, плоскостной, объемный), умеющий распределять и быстро переключать внимание.			

¹ Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов

	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 производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.			
	6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.			
	7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.			
	8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).			
	9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.			
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		5	
	Составление комплекса упражнений для мышц верхних конечностей			
	Учебно-тренировочные занятия²			

² При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

Тема 2.2. Легкая атлетика.	Практические занятия Комплекс специальных беговых упражнений. Техника бега на 60 м. Техника бега на 100 м. Техника бега на 200 м. Техника бега на 400 м. Техника старта. Техника финиширования. Техника бега на средние дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Техника прыжка в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжки в высоту. Техника метания гранаты. Техника бега по пересеченной местности. Толкание ядра. Общефизическая подготовка. Челночный бег. Эстафетный бег.	(ЛР-9) Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях (ЛР-15) Имеющий хорошее здоровье, зрительную память, выносливость, высокую остроту слуха и зрения, быструю реакцию, развитый глазомер (линейный, плоскостной, объемный), умеющий распределять и быстро переключать внимание.	63
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающихся		7
	Составление комплекса упражнений для мышц нижних конечностей		
Тема 2.3. Лыжная подготовка	Практические занятия Техника одновременного лыжного хода. Техника попеременного лыжного хода. Переход с попеременного хода на одновременный. Техника конькового хода. Техника подъема на склон. Техника спуска со склона. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3 км. Лыжная эстафета. Общефизическая подготовка лыжника.	(ЛР-9) Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях (ЛР-15) Имеющий хорошее здоровье, зрительную память, выносливость, высокую остроту слуха и зрения, быструю реакцию, развитый глазомер (линейный, плоскостной, объемный), умеющий распределять и быстро переключать внимание.	10

	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		5	
	Составление комплекса упражнений для развития выносливости			
Тема 2.4. Гимнастика	Практические занятия		40	
	Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с обручем. Упражнения на осанку. Упражнения на гибкость. Упражнения на дыхание. Кувырок в перед. Кувырок назад. Упражнение «колесо». Стойка на голове. Стойка на руках. Подтягивание на низкой перекладине. Подтягивание на высокой перекладине. Выход силой на высокой перекладине. Подъем переворотом на высокой перекладине. Упражнения на брусьях. Подъем по канату. Упражнения на гибкость.	(ЛР-9) Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях (ЛР-15) Имеющий хорошее здоровье, зрительную память, выносливость, высокую остроту слуха и зрения, быструю реакцию, развитый глазомер (линейный, плоскостной, объемный), умеющий распределять и быстро переключать внимание.		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		5	
	Составление комплекса статических упражнений			
Тема 2.5.	Практические занятия		52	

Спортивные игры ³	<p>Волейбол Изучение стойки и перемещений. Передача мяча сверху. Передача мяча снизу. Техника подачи. Атакующий удар. Прием атакующего удара. Техника индивидуального блокирования. Техника группового блокирования. Правила игры в волейбол. Тактика и техника игры в волейбол.</p> <p>Баскетбол Стойка и перемещения баскетболиста. Техника ведения мяча. Техника защиты. Техника передачи мяча верхом. Техника передачи мяча низом. Техника штрафного броска. Работа в парах. Правила игры в стритбол. Тактика и техника игры в стритбол. Игра в стритбол.</p> <p>Мини-футбол. Техника ведения мяча. Техника передачи мяча. Техника удара. Работа в парах. Работа в тройках. Набивание мяча ногой. Передача мяча головой. Прием мяча на бедро и на грудь. Игра в «квадрате». Общефизическая подготовка в футболе.</p>	(ЛР-9) Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях (ЛР-15) Имеющий хорошее здоровье, зрительную память, выносливость, высокую остроту слуха и зрения, быструю реакцию, развитый глазомер (линейный, плоскостной, объемный), умеющий распределять и быстро переключать внимание.		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		20	
	Комплекс специальных упражнений по видам спорта Утренняя гимнастика			
Тема 2.6. Плавание	Практические занятия		10	
	Специальные плавательные упражнения. Плавание с вспомогательными предметами. Техника старта. Техника поворота. Техника кроля на груди. Техника кроля на спине.	(ЛР-9) Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя,		

³ По выбору преподавателя

	Техника брасса. Прикладное плавание. Спасение на воде. Эстафетное плавание.	табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях (ЛР-15) Имеющий хорошее здоровье, зрительную память, выносливость, высокую остроту слуха и зрения, быструю реакцию, развитый глазомер (линейный, плоскостной, объемный), умеющий распределять и быстро переключать внимание.		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		15	
	Составление комплекса специальных упражнений Легкий бег 15 мин			
Тема 2.7. Виды спорта по выбору	Практические занятия			
	Содержание учебного материала		45	
	Тренажерный зал Круговая тренировка. Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Упражнения для развития мышц верхних конечностей. Упражнения для развития мышц нижних конечностей. Упражнения с отягощениями. Упражнения с канатом. Упражнения на тренажерах. Упражнения со своим весом. Элементы единоборства Изучение стойки и перемещений боксера. Отработка элементов защиты. Отработка прямых ударов. Отработка боковых ударов. Отработка ударов в голову и в туловище. Защита от прямых ударов в голову. Защита от боковых ударов в голову. Перемещения в	(ЛР-9) Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях (ЛР-15) Имеющий хорошее здоровье, зрительную память, выносливость, высокую остроту слуха и зрения, быструю реакцию, развитый глазомер (линейный, плоскостной, объемный), умеющий распределять и быстро переключать внимание.		

	<p>челноке. Работа на снарядах. Легкий спарринг.</p> <p>Основы туристических навыков</p> <p>Техника безопасности в туристических походах. Основы медико-санитарной подготовки в туризме. Основы безопасности в экстремальных ситуациях. Назначение и типы костров. Технические и тактические приемы преодоления препятствий. Сборка и разборка палатки. Общефизическая подготовка туриста. Способы использования веревки на естественных препятствиях. Групповое и личное снаряжение. Доврачебная помощь.</p>			
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		33	
	<p>Составление комплексов специальных упражнений;</p> <p>Выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений;</p> <p>Самостоятельные тренировочные занятия легкой атлетикой, гимнастикой, плаванием</p>	<p>(ЛР-9) Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p> <p>(ЛР-15) Имеющий хорошее здоровье, зрительную память, выносливость, высокую остроту слуха и зрения, быструю реакцию, развитый глазомер (линейный, плоскостной, объемный), умеющий распределять и быстро переключать внимание.</p>		
	Дифференцированный зачет		2	
Всего			360	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины осуществляется в спортивном зале; на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

- Перекладина низкая и высокая;
- маты;
- мячи;
- обручи;
- скакалки;
- гиря;
- спортивные тренажеры
- штанги
- канаты
- гантели
- шесты
- палатки
- рюкзаки
- сетка волейбольная
- щиты баскетбольные
- шведские лестницы
- рукоход
- теннисные столы
- бревно гимнастическое

Оборудование многофункциональной спортивной площадки:

- мини-футбольное поле;
- площадка для игры в баскетбол;
- площадка для игры в волейбол;
- площадка для большого тенниса

Технические средства обучения:

- музыкальный центр

Информационное обеспечение обучения

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.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.rossport.ru (Официальный сайт Федерального агентства по физической культуре и спорту).

Список литературы по физической культуре

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
4. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
5. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
6. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
8. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
9. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
10. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
11. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
12. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.
13. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
14. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
15. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
16. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с.
17. Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики). М.: Лань, 2019. 104 с.
18. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.
19. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также при сдаче контрольных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Личностные:	
Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Оценка выполнения различных видов самостоятельной работы студентов, тестирование
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;	Оценка выполнения различных видов самостоятельной работы студентов, тестирование
Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	Оценка выполнения различных видов самостоятельной работы студентов, тестирование
Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	Оценка выполнения различных видов самостоятельной работы студентов, тестирование
Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	Оценка выполнения различных видов самостоятельной работы студентов, тестирование
Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	Оценка выполнения различных видов самостоятельной работы студентов, тестирование
Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и	Оценка выполнения различных видов самостоятельной работы студентов, тестирование

жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	
Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	Оценка выполнения различных видов самостоятельной работы студентов, тестирование
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;	Оценка выполнения различных видов самостоятельной работы студентов, тестирование
Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Оценка выполнения различных видов самостоятельной работы студентов, тестирование
Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Оценка выполнения различных видов самостоятельной работы студентов, тестирование
Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	Оценка выполнения различных видов самостоятельной работы студентов, тестирование
Готовность к служению Отечеству, его защите	Оценка выполнения различных видов самостоятельной работы студентов, тестирование
межпредметные:	
Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	Тестовый контроль; Судейство соревнований; Оценка результатов, выполнение контрольных нормативов.
Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	Тестовый контроль; Судейство соревнований; Оценка результатов, выполнение контрольных нормативов.

Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	Тестовый контроль; Судейство соревнований; Оценка результатов, выполнение контрольных нормативов.
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;	Тестовый контроль; Судейство соревнований; Оценка результатов, выполнение контрольных нормативов..
Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	Тестовый контроль; Судейство соревнований; Оценка результатов, выполнение контрольных нормативов.
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;	Тестовый контроль; Судейство соревнований; Оценка результатов, выполнение контрольных нормативов.
предметные:	
Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Тестовый контроль; Судейство соревнований; Оценка результатов, выполнение контрольных нормативов.
Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Тестовый контроль; Судейство соревнований; Оценка результатов, выполнение контрольных нормативов.
Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Тестовый контроль; Судейство соревнований; Оценка результатов, выполнение контрольных нормативов.
Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью	Тестовый контроль; Судейство соревнований; Оценка результатов, выполнение контрольных нормативов.

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).	Тестовый контроль; Судейство соревнований; Оценка результатов, выполнение контрольных нормативов.