

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**  
**Самарской области**  
**«Технологический колледж имени Н.Д. Кузнецова»**



**Рабочая программа учебного предмета**

**ОУП.06 Физическая культура**  
**общеобразовательного цикла**

**программы подготовки специалистов среднего звена**  
**по специальности**

**15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного**  
**оборудования (по отрасли - машиностроение)**

**Самара, 2020**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО») и федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413, Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. N 1645"О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования")

Рабочая программа разработана 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 Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 марта 2015 г. № 06-259).

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

**Организация-разработчик:**

ГБПОУ «ТК им. Н.Д. Кузнецова»

**Разработчики:**

Омельченко Л.Д., преподаватель

**Рассмотрено на заседании ПЦК профессий и специальностей технического профиля**

Председатель ПЦК **Соломонова Ю. Л.**

Протокол № от «22» июня 2020г.

**Одобрено методическим советом**

Председатель МС **Вьюшкова Л.А.**

**Протокол № от «22» июня 2020 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ ..... Ошибка! Закладка не определена.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА Ошибка! Закладка не определена.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ..... Ошибка! Закладка не определена.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ Ошибка! Закладка не определена.

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы Ошибка! Закладка не определена.

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета Ошибка! Закладка не определена.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА Ошибка! Закладка не определена.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению  
..... Ошибка! Закладка не определена.

3.2. Информационное обеспечение..... Ошибка! Закладка не определена.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ..... Ошибка! Закладка не определена.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1..... Ошибка! Закладка не определена.

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ ..... Ошибка! Закладка не определена.

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **«Физическая культура»**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отрасли - машиностроение).

### **1.2. Место учебного предмета в структуре ППССЗ**

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

Учебный предмет относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

Уровень освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Изучение учебного предмета 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, 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).

Освоение содержания учебного предмета обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

<b>Виды универсальных учебных действий</b>	<b>Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности/профессии)</b>
<p>Личностные — личностное самоопределение, ценностно-смысловая ориентация учащихся и нравственно-этическое оценивание (то есть умение ответить на вопрос: «Что такое хорошо, что такое плохо?»), смыслообразование (соотношение цели действия и его результата, то есть умение ответить на вопрос: «Какое значение, смысл имеет для меня учение?») и ориентация в социальных ролях и межличностных отношениях;</p>	<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>
<p>Познавательные: -общеучебные учебные действия — умение поставить учебную задачу, выбрать способы и найти информацию для её решения, уметь работать с информацией, структурировать полученные знания; -логические учебные действия — умение анализировать и синтезировать новые знания, устанавливать причинно-</p>	<p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности. ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.</p>

следственные связи, доказывать свои суждения; -постановка и решение проблемы — умение сформулировать проблему и найти способ её решения;	
Коммуникативные — умение вступать в диалог и вести его, учитывая особенности общения с различными группами людей или текстом (книгой);	ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста
Регулятивные — целеполагание, планирование, корректировка плана.	ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;  
самостоятельной работы обучающегося не предусмотрено.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### «Физическая культура»

#### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	117
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
лабораторные занятия	Не предусмотрены
практические занятия	117
контрольные работы	Не предусмотрены
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	Не предусмотрены
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	Не предусмотрены
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	



## 2.2 Тематическое планирование учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>51</b>	
Тема 1.1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	Занятие 1: Современные оздоровительные системы физического воспитания, их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.	2	2
	Занятие 2: Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Особенности организации занятий физической культурой в предродовой период у женщин. Физическая культура в организации трудовой деятельности.	2	2
	Занятие 3: Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.	2	2
	Занятие 4: Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> работа с учебниками и другой литературой в библиотеке, учебной аудитории и дома.	<b>7</b>	3
Тема 1.2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Занятие 1: ОРУ. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры при нарушениях зрения.	2	2
	Занятие 2: ОРУ. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры при нарушениях осанки и плоскостопия.	2	2
	Занятие 3: ОРУ. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры при остеохондрозе.	2	2
	Занятие 4: ОРУ. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры при бронхиальной астме.	2	2
	Занятие 5: ОРУ. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	2	2
	Занятие 6: ОРУ. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры при стрессах	2	2
	Занятие 7: ОРУ. Комплексы упражнений для развития мышц плечевого пояса.	2	2
	Занятие 8: ОРУ. Комплексы упражнений для развития мышц груди.	2	2
	Занятие 9: ОРУ. Комплексы упражнений для развития мышц спины.	2	2
	Занятие 10: ОРУ. Комплексы упражнений для развития мышц бедра и голени.	2	2
	Занятие 11: ОРУ. Комплексы упражнений для развития мышц брюшного пресса.	2	2
	Занятие 12: ОРУ. Комплексы упражнений для развития точности и координации движений со	2	2

	скакалкой.		
	Занятие 13: ОРУ. Комплексы упражнений для развития общей выносливости.	2	2
	Занятие 14: ОРУ. Комплексы упражнений для развития гибкости.	2	2
	Занятие 15: ОРУ. Комплексы упражнений для развития ловкости.	2	2
	Занятие 16: ОРУ. Комплексы упражнений для развития скорости.	2	2
	Занятие 17: ОРУ. Выполнение комплекса упражнений методом круговой тренировки.	2	2
	Занятие 18: ОРУ. Комплексы упражнений для развития скоростной выносливости.	2	2
	Занятие 19: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силовой выносливости.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> работа с учебниками и другой литературой в библиотеке и дома, выполнение комплекса утренней зарядки дома и физкультминутки в учебное время.	<b>10</b>	3
Тема 1.3. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.	Занятие 1: Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.	2	2
	Занятие 2: Выполнение простейших гигиенических сеансов массажа и самомассажа.	2	2
	Занятие 3: Наблюдения за индивидуальным здоровьем, физической и умственной работоспособностью. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.	1	2
	<b>КИМ (тест по физкультурно-оздоровительной деятельности).</b>	1	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> работа с учебниками и другой литературой в библиотеке и дома, выполнение комплекса утренней зарядки дома и физкультминутки в учебное время, подготовка к сдаче теста.	<b>6</b>	3
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой</b>		<b>66</b>	
Тема 2.1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой	Занятие 1: Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий, способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки. Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.	1	2
	Занятие 2. Представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, её цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> работа с учебниками и другой литературой в библиотеке, учебной аудитории и дома.	<b>3</b>	3
Тема 2.2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-	Занятие 1: <b>Лёгкая атлетика.</b> ОФП. Обучение технике бега на 100м (низкий старт, разгон, ускорения на 30, 60, 100м).	2	2

ориентированной направленностью			
	Занятие 2: ОФП. Обучение технике прыжка в длину с разбега (прыжки на одной и двух ногах, многоскоки).	2	
	Занятие 3: ОФП. Обучение технике метания (метание гранаты, утяжелённого шара, метание на точность).	2	2
	Занятие 4: ОФП. Обучение технике бега на длинные дистанции (бег по пересечённой местности, бег на 2000-3000м).	2	2
	Занятие 5: <b>Баскетбол</b> . ОФП. Обучение технике владения мячом (ведение, ловля, передача мяча).	2	2
	Занятие 6: ОФП. Обучение технике двойного шага ( бег с ведением, прыжки с ноги на ногу, прыжок вверх с одной ноги после ведения).	2	2
	Занятие 7: ОФП. Обучение технике броска в кольцо с дистанции (броски набивного мяча, броски с точек, из-под кольца).	2	2
	Занятие 8: ОФП. Обучение технике штрафного броска (броски набивного мяча, штрафной бросок).	2	
	Занятие 9: ОФП. Обучение технике игры в защите (выбивание, перехваты, накрывание, подбор).	2	
	Занятие 10: ОФП. Обучение технике игры в нападении (заслоны, подбор на чужом щите).	2	
	Занятие 11: <b>Волейбол</b> . ОФП. Обучение технике передачи мяча (передача мяча в стену, в парах, верхняя и нижняя передача).	2	2
	Занятие 12: ОФП. Обучение технике приёма мяча (верхний и нижний приёмы после передачи и подачи мяча на месте, в движении).	2	2
	Занятие 13: ОФП. Обучение технике подачи мяча (нижняя, боковая , верхняя подача).	2	2
	Занятие 14: ОФП. Обучение технике нападающего удара.	2	
	Занятие 15: ОФП. Обучение тактическим действиям в защите (игра под сеткой, подстраховка, блокирование нападающего удара).	2	
	Занятие 16: ОФП. Обучение тактическим действиям в нападении.	2	
	Занятие 17: <b>Мини-футбол</b> . ОФП. Обучение технике владения мячом (бег с ведением, обводка препятствий, набивание мяча ногами, головой, финты).	2	2
	Занятие 18: ОФП. Обучение технике передачи мяча «паса» (передача в стену, в парах и тройках, длинный пас, пяткой , головой на месте и в движении).	2	2
	Занятие 19: ОФП. Обучение технике приёма мяча, остановки (остановка внешней, внутренней стороной стопы, после отскока, приём бедром, грудью), отбора (подкаты), вбрасывания.	2	2
	Занятие 20: ОФП. Обучение технике удара по мячу (удар носком, серединой подъёма, внутренней и внешней частью подъёма, внутренней и внешней стороной стопы, пяткой, с подрезкой мяча).	2	2
	Занятие 21: <b>Гимнастика</b> . ОФП. Упражнения с элементами акробатики ( передвижение по горизонтальному канату в вися на руках, с захватом ног, лазание по канату, по шведской	2	2

Тема 2.3. Способы спортивно-оздоровительной деятельности.	стенке).		
	Занятие 22: ОФП. Прыжки через препятствия (с места, в движении).	2	2
	Занятие 23: ОФП. Атлетическая гимнастика (выполнение упражнений на тренажёрах на развитие силы плечевого пояса).	2	2
	Занятие 24: ОФП. Выполнение упражнений на тренажёрах на развитие силы мышц спины, брюшного пресса, ног.	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> работа с учебниками и другой литературой в библиотеке, учебной аудитории и дома, выполнение утренней гимнастики.	<b>18</b>	3
	Занятие 1. Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки.	2	2
	Занятие 2: Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование специальных физических качеств.	1	2
	<b>КИМ (Контрольные нормативы по лёгкой атлетике, баскетболу, волейболу, мини-футболу, ОФП. Обязательные контрольные нормативы (ОКН)).</b>	12	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> работа с учебниками и другой литературой в библиотеке, учебной аудитории и дома. Подготовка к сдаче нормативов.	<b>15</b>	3
	<b>Дифференцированный зачёт</b>		3
	<b>Обязательная учебная нагрузка</b>	<b>117</b>	
	<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Реализация учебного предмета требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала, летней спортивной площадки.

##### **Оборудование спортивного зала.**

- баскетбольные щиты, волейбольные стойки и сетка, шведские стенки, гасящие сетки на стенах и на окнах, турник, гимнастические скамейки, мини-футбольные ворота, столы для настольного тенниса.

##### **Оборудование тренажёрного зала**

- комплексные тренажёры, грифы (прямые и кривые), диски для штанги, гантели, гири, скамейки, стойки для штанги, шведские стенки, турник, брусья, беговые дорожки, велотренажёры.

##### **Оборудование летней спортивной площадки**

- футбольное поле, футбольные ворота, беговая дорожка, сектор для прыжков в длину и метания гранаты, полоса препятствий, спортивный городок, волейбольная площадка, баскетбольные стойки.

##### **Спортивный инвентарь**

- баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, комплект спортивной формы, гимнастические скакалки, маты, обручи, теннисные столы, ракетки, шарики, спортивные гранаты, эстафетные палочки, нагрудные номера, манишки, секундомеры, свистки,

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)**

##### **Основные источники**

##### **для студентов**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017
4. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

##### **для преподавателей**

- Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (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, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)
- 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 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"
- Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука 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».
- Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).
- 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.

### **Перечень Интернет-ресурсов**

- [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.goupr32441.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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате изучения учебного предмета студент должен овладеть основными видами учебной деятельности.

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	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. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	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. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	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. 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
Учебно-методические	Демонстрация установки на психическое и физическое

занятия	<p>здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
2. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
3. Гимнастика	<p>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.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
4. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий,</p>



	<p>быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
5. Плавание	<p>Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.</p> <p>Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой.</p> <p>Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.</p> <p>Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием</p>
Виды спорта по выбору	<p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p>
1. Ритмическая гимнастика	<p>Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.</p> <p>Освоение техники безопасности занятий</p>
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.</p> <p>Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля</p>
4. Дыхательная гимнастика	<p>Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.</p> <p>Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях</p>
5. Спортивная аэробика	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности</p>
Внеаудиторная самостоятельная работа	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p> <p>Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности</p>