***Приложение***

к ООП СПО по профессии

**240101.01 (18.01.26) Аппаратчик-оператор нефтехимического производства**

**Департамент образования и науки Тюменской области**

**Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение**

**Тюменской области**

**«Тобольский многопрофильный техникум»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОДБ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**2024г.**

**Рабочая программа учебного предмета разработана на основе:**

* требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»;
* Федеральная рабочая программа среднего общего образования «Физическая культура» (базовый уровень);
* Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **240101.01 (18.01.26) Аппаратчик-оператор нефтехимического производства**,(приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **240101.01 (18.01.26) Аппаратчик-оператор нефтехимического производства от 2 августа 2013 №932**, зарегистрирован в Министерство Юстиции Российской Федерации 20 августа 2013 № 29661).
* Примерной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (рекомендована ФГБНУ Институт стратегии развития образования) и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения обра­зовательных программ среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения от 10.09.2024 №08134).

**Организация-разработчик:**

ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум»

**Разработчики:**

Мочалова А. А., преподаватель ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум»

**«Рассмотрено»** на заседании цикловой комиссии педагогических работников гуманитарных, социально-экономических, математических и естественно-научных дисциплин (г.Тобольск)

Протокол № 10 от 29 мая 2024г.

Председатель ЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Коломоец Ю.Г./

**«Согласовано»**

Старший методист \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Куппель Н.В./

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА | 4 |
| СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТАОУП.06 Физическая культура | 8 |
| условия РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 15 |
| Контроль и оценка результатов Освоения УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 16 |

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
	1. **Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:**

Общеобразовательный предмет ОДБ.06 Физическая культураявляется обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО **240101.01 (18.01.26) Аппаратчик-оператор нефтехимического производства**

* 1. **Цель и планируемые результаты освоения предмета:**

Содержание программы общеобразовательного предмета ОДБ.06 Физическая культура направлена на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО.

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии ОК 08

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КодОК, ПК | Личностные и метапредметные результаты | Предметные результаты  |
| ОК 08 | ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты: **ЛР 1.** **Гражданского воспитания:** сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации; умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности; **ЛР 2.** **Патриотического воспитания**: сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу; **ЛР 3. Духовно-нравственного воспитания**: осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;**ЛР 4. Эстетического воспитания:** эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений; способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности; **ЛР 5.** **Физического воспитания:** сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; **ЛР 6.** **Трудового воспитания:** готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни; **ЛР 7.** **Экологического воспитания:** сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности.**ЛР 8. Ценности научного познания:** сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира; осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ  В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность. **МР 1. Познавательные универсальные учебные действия** Базовые логические действия: самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем. Базовые исследовательские действия:владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов); формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения. Работа с информацией: владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам; использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности. **МР 2. Коммуникативные универсальные учебные действия** Общение: осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.**МР 3. Регулятивные универсальные учебные действия** Самоорганизация: самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям; расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретённый опыт; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; Самоконтроль, принятие себя и других: давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; признавать своё право и право других на ошибку; развивать способность понимать мир с позиции другого человека. Совместная деятельность: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.  | 1. ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ К концу обучения в 10 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

**ПР1. Раздел «Знания о физической культуре»:** Характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности; положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.**ПР 2. Раздел «Организация самостоятельных занятий»:** проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований; контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности; планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне». **ПР 3. Раздел «Физическое совершенствование»:** выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании; выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки; демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол); демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне» |

# **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОДБ.06 Физическая культура**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **174** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **174** |
| в том числе в форме практической подготовки | 170 |
| **Основное содержание** |  |
| теоретическое обучение | 4 |
| практические занятия  | 170 |
| **Из них профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)** | 7 |
| теоретическое обучение | 1 |
| практические занятия  | 6 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета  | **4 семестр** |

# Тематический план и содержание учебного предмета ОДБ.06 Физическая культура

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем в часах** | **Умения и знания** |
| **Семестр 1** |
| **Раздел 1.** | **Теоретический раздел** | **2** |  |
| **Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта** | **Содержание учебного материала** | **1** |  |
| Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человекаСовременное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации |  |  |
| 1 | Физическая культура как часть культуры общества и человека.Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | 1 | ПР 01,ЛР 02, ЛР 13,МР 04, МР 05, ОК 08. |
| ***Профессионально- ориентированное содержание*** | **1** |  |
| 2 | Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека | 1 | ПР 01, ПР 02,ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12,ЛР 13,МР 01, МР 04, МР 09, ОК 08. |
| **Раздел № 2** | **Практический раздел** |  **48** |  |
| **Тема 2.1 Лёгкая атлетика** | **Содержание учебного материала, в том числе практических занятий** |  **12** |  |
| Техника бега (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) Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекиднойМетание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетикиТехника безопасности на занятиях легкой атлетикой |  |  |
| 3 | Техника бега, кроссового бега | 2 | ПР 01, ПР 04, ПР 05,ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,МР 01, МР 02, МР 07, ОК 08. |
| 4 | Техника бега на короткие дистанции | 1 |
| 5 | Техника бега на средние дистанции | 1 |
| 6 | Техника бега на длинные дистанции | 1 |
| 7 | Техника высокого и низкого старта | 2 |
| 8 | Техника стартового разгона | 2 |
| 9 | Техника финиширования | 2 |
| 10 | Техника бега 100 м | 1 |
| **Тема 2.2 Основная гимнастика** | **Содержание учебного материала, в том числе практических занятий** | **12** |  |
| Строевые приемы: «Становись!, Равняйсь!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол- оборота нале-ВО!» Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противоходом, змейкойПостроения и перестроения: построение в шеренгу, колону; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и. т.д.»; размыкания и смыканияОбщеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и.т.п). Общеразвивающие упражнения в парахПрикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в дваили в три приема, поднимание и переноска груза, поднимание и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле |  |  |
| 11 | Строевые приемы: «Становись!, Равняйсь!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!» | 1 | ПР 01, ПР 05, ЛР 07, ЛР10,ЛР 11,МР 01, МР 02, МР 07, ОК 08. |
| 12 | Расчеты по порядку, на первый и второй и др | 1 |
| 13 | Повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!» | 2 |
| 14 | Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противоходом, змейкой. | 1 |
| 15 | Построения и перестроения: построение в шеренгу, колону; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом» | 1 |
| 16 | Построения и перестроения: «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и т.д.» | 2 |
| 17 | Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом. | 2 |
| 18 | Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания | 2 |
|  **Тема 2.3** | **Содержание учебного материала, в том числе практических занятий** | **12** |  |
| **Атлетическая гимнастика** | Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов телаКомплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнесс оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах |  |  |
| 19 | Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп | 6 | ПР 01, ПР 04, ПР 05,ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,МР 01, МР 02, МР 07, ОК 08. |
| 20 | Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела |
| 21 | Комплексы упражнений для рук и плечевого поясаКомплексы упражнений для мышц спины. |
| 22 | Комплексы упражнений для мышц ног с использованием собственного веса.Комплекс упражнений со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами) |
| ***Профессионально- ориентированное содержание*** | **4** |  |
| 23 | Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. | 2 | ПР 01, ПР 04, ПР 05,ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,МР 01, МР 02, МР 07, ОК 08. |
| 24 | Освоение упражнений профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | 2 |
| **Тема 2.4 Баскетбол** | **Содержание учебного материала, в том числе практических занятий** | **12** |  |
| Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мячаТактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетболаТехника безопасности на занятиях баскетболом |  |  |
| 25 | Техника выполнения перемещения, остановки, стойки игрока, повороты | 2 | ПР 01, ПР 04, ПР 05,ЛР 05, ЛР 06,ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,МР 01, МР 02, МР 07, ОК 08. |
| 26 | Игра по упрощенным правилам | 1 |
| 27 | Техника выполнения ловли и передачи мяча двумя и одной рукой | 1 |
| 28 | Техника выполнения ловли и передачи мяча, на месте и в движении, с отскоком от пола | 1 |
| 29 | Игра по упрощенным правилам | 1 |
| 30 | Правила игры | 2 |
|  | 31 | Тактика нападения | 1 |  |
| 32 | Тактика защиты | 1 |
| 33 | Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола | 1 |
| 34 | Игра по правилам | 1 |
| **Семестр 2** |
| **Раздел № 3** | **Теоретический раздел** | **2** |  |
| **Тема 3.1****Здоровье и здоровый образ жизни** | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| 35 | Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание | 1 | ПР 01,ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05, ОК 08. |
| 36 | Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека | 1 |
| **Раздел № 4** | **Практический раздел** | **38** |  |
| **Тема 4.1 Футбол** | **Содержание учебного материала, в том числе практических занятий** | **10** |  |
| Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаряТактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападенияПравила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам Техника безопасности на занятиях футболом |  |  |
| 37 | Техника выполнения удара по летящему мячу средней частью подъема ноги | 1 | ПР 01, ПР 04, ПР 05,ЛР 05, ЛР 06,ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,МР 01, МР 02, МР 07, ОК 08. |
| 38 | Техника выполнения отбора мяча, обманные движения | 1 |
| 39 | Техника выполнения остановки мяча ногой, грудью | 1 |
| 40 | Техника выполнения удары головой на месте и в прыжке | 1 |
| 41 | Игра по правилам | 1 |
| 42 | Техника выполнения игры вратаря | 1 |
| 43 | Тактика защиты | 1 |
| 44 | Тактика нападения | 1 |
| 45 | Техника безопасности на занятиях футболом | 1 |
|  | 46 | Игра по правилам | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема 4.2 Составление и****проведение****самостоятельных занятий по****подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»** | **Содержание учебного материала, в том числе практических занятий** | **4** |  |
| Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТОЭтапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО.Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений |  |  |
| 47 | Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО | 1 | ПР 01,ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11,МР 01, МР 04, МР 09, ОК 08. |
| 48 | Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО. | 1 |
| 49 | Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений | 1 |
| 50 | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема 4.3** | **Содержание учебного материала, в том числе практических занятий** | **8** |  |
| Профессионально- прикладная физическая подготовка | Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка Задачи профессионально-прикладной физической подготовки Средства профессионально-прикладной физической подготовки |  |  |
| 51 | Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания | 1 | ПР 01, ПР 04, ПР 05,ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07,ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,МР 01, МР 02, МР 07, ОК 08. |
| 52 | Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств | 1 |
| 53 | Виды физкультурно-спортивной деятельности, упражнения | 1 |
| 54 | Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств | 1 |
| ***Профессионально -ориентированное содержание*** |  |  |
| 55 | Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | 1 | ПР 01, ПР 04, ПР 05,ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07,ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,МР 01, МР 02, МР 07, ОК 08. |
| 56 | Упражнения ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. | 1 |
| 57 | Упражнения, связанные на профилактику заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | 1 |
| 58 | Упражнения связанные с учебной и производственной деятельностью с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | 1 |
| **Тема 4.4 Волейбол** | **Содержание учебного материала, в том числе практических занятий** | **16** |  |
| Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в паденииТактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам Подвижные игры и эстафеты с элементами волейболаТехника безопасности на занятиях волейболом |  |  |
| 59 | Техника выполнения стойки игрока, перемещения | 1 | ПР 01, ПР 04, ПР 05,ЛР 05, ЛР 06,ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,МР 01, МР 02, МР 07, ОК 08. |
| 60 | Техника выполнения передача мяча | 1 |
| 61 | Техника выполнения подача мяча | 1 |
| 62 | Техника выполнения нападающий удар | 1 |
| 63 | Техника выполнения приема мяча снизу двумя руками | 1 |
| 64 | Техника выполнения приема мяча одной рукой с последующим нападением | 1 |
| 65 | Техника выполнения приема мяча одной рукой в падении | 1 |
|  | 66 | Игра по упрощенным правилам | 7 |  |
| 67 | Учебно-тренировочная игра |  |  |
|  | 68 | Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола | 1 |  |
|  | 69 | Техника безопасности на занятиях волейболом | 1 |  |
| **Всего** | **90** |  |

# Тематический план и содержание учебного предмета ОДБ.06 Физическая культура на

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем в часах** | **Умения и знания** |
| **Семестр 3** |
| **Раздел № 1** | **Практический раздел** |  **34** |  |
| **Тема 1.1 Лёгкая атлетика** | **Содержание учебного материала, в том числе практических занятий** |  **8** |  |
| Техника бега (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) Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекиднойМетание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетикиТехника безопасности на занятиях легкой атлетикой |  |  |
| 3 | Техника бега, кроссового бега | 1 | ПР 01, ПР 04, ПР 05,ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,МР 01, МР 02, МР 07, ОК 08. |
| 4 | Техника бега на короткие дистанции | 1 |
| 5 | Техника бега на средние дистанции | 1 |
| 6 | Техника бега на длинные дистанции | 1 |
| 7 | Техника высокого и низкого старта | 1 |
| 8 | Техника стартового разгона | 1 |
| 9 | Техника финиширования | 1 |
| 10 | Техника бега 100 м | 1 |
| **Тема 1.2 Основная гимнастика** | **Содержание учебного материала, в том числе практических занятий** | **8** |  |
| Строевые приемы: «Становись!, Равняйсь!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол- оборота нале-ВО!» Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противоходом, змейкойПостроения и перестроения: построение в шеренгу, колону; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и. т.д.»; размыкания и смыканияОбщеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и.т.п). Общеразвивающие упражнения в парахПрикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в дваили в три приема, поднимание и переноска груза, поднимание и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле |  |  |
| 11 | Строевые приемы: «Становись!, Равняйсь!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!» | 1 | ПР 01, ПР 05, ЛР 07, ЛР10,ЛР 11,МР 01, МР 02, МР 07, ОК 08. |
| 12 | Расчеты по порядку, на первый и второй и др | 1 |
| 13 | Повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!» | 1 |
| 14 | Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противоходом, змейкой. | 1 |
| 15 | Построения и перестроения: построение в шеренгу, колону; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом» | 1 |
| 16 | Построения и перестроения: «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и т.д.» | 1 |
| 17 | Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом. | 1 |
| 18 | Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания | 1 |
|  **Тема 1.3** | **Содержание учебного материала, в том числе практических занятий** | **8** |  |
| **Атлетическая гимнастика** | Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов телаКомплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнесс оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах |  |  |
| 19 | Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп | 6 | ПР 01, ПР 04, ПР 05,ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,МР 01, МР 02, МР 07, ОК 08. |
| 20 | Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела |
| 21 | Комплексы упражнений для рук и плечевого поясаКомплексы упражнений для мышц спины. |
| 22 | Комплексы упражнений для мышц ног с использованием собственного веса.Комплекс упражнений со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами) |
| ***Профессионально- ориентированное содержание*** | **4** |  |
| 23 | Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. | 1 | ПР 01, ПР 04, ПР 05,ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,МР 01, МР 02, МР 07, ОК 08. |
| 24 | Освоение упражнений профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | 1 |
| **Тема1.4 Баскетбол** | **Содержание учебного материала, в том числе практических занятий** | **10** |  |
| Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мячаТактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетболаТехника безопасности на занятиях баскетболом |  |  |
| 25 | Техника выполнения перемещения, остановки, стойки игрока, повороты | 1 | ПР 01, ПР 04, ПР 05,ЛР 05, ЛР 06,ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,МР 01, МР 02, МР 07, ОК 08. |
| 26 | Игра по упрощенным правилам | 1 |
| 27 | Техника выполнения ловли и передачи мяча двумя и одной рукой | 1 |
| 28 | Техника выполнения ловли и передачи мяча, на месте и в движении, с отскоком от пола | 1 |
| 29 | Игра по упрощенным правилам | 1 |
| 30 | Правила игры | 1 |
|  | 31 | Тактика нападения | 1 |  |
| 32 | Тактика защиты | 1 |
| 33 | Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола | 1 |
| 34 | Игра по правилам | 1 |
| **Семестр 4** |
| **Раздел № 2** | **Практический раздел** | **50** |  |
| **Тема 2.1 Футбол** | **Содержание учебного материала, в том числе практических занятий** | **10** |  |
| Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаряТактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападенияПравила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам Техника безопасности на занятиях футболом |  |  |
| 37 | Техника выполнения удара по летящему мячу средней частью подъема ноги | 1 | ПР 01, ПР 04, ПР 05,ЛР 05, ЛР 06,ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,МР 01, МР 02, МР 07, ОК 08. |
| 38 | Техника выполнения отбора мяча, обманные движения | 1 |
| 39 | Техника выполнения остановки мяча ногой, грудью | 1 |
| 40 | Техника выполнения удары головой на месте и в прыжке | 1 |
| 41 | Игра по правилам | 1 |
| 42 | Техника выполнения игры вратаря | 1 |
| 43 | Тактика защиты | 1 |
| 44 | Тактика нападения | 1 |
| 45 | Техника безопасности на занятиях футболом | 1 |
|  | 46 | Игра по правилам | 1 |  |
| **Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»** | **Содержание учебного материала, в том числе практических занятий** | **16** |  |
| Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТОЭтапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО.Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений |  | ПР 01,ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11,МР 01, МР 04, МР 09, ОК 08. |
| 47 | Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО | 4 |
| 48 | Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО. | 4 |
| 49 | Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений | 4 |
| 50 | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема 2.3** | **Содержание учебного материала, в том числе практических занятий** | **8** |  |
| Профессионально- прикладная физическая подготовка | Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка Задачи профессионально-прикладной физической подготовки Средства профессионально-прикладной физической подготовки |  |  |
| 51 | Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания | 1 | ПР 01, ПР 04, ПР 05,ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07,ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,МР 01, МР 02, МР 07, ОК 08. |
| 52 | Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств | 1 |
| 53 | Виды физкультурно-спортивной деятельности, упражнения | 1 |
| 54 | Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств | 1 |
| ***Профессионально -ориентированное содержание*** |  |  |
| 55 | Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | 1 | ПР 01, ПР 04, ПР 05,ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07,ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,МР 01, МР 02, МР 07, ОК 08. |
| 56 | Упражнения ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. | 1 |
| 57 | Упражнения, связанные на профилактику заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | 1 |
| 58 | Упражнения связанные с учебной и производственной деятельностью с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | 1 |
| **Тема 2.4 Волейбол** | **Содержание учебного материала, в том числе практических занятий** | **16** |  |
| Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в паденииТактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам Подвижные игры и эстафеты с элементами волейболаТехника безопасности на занятиях волейболом |  |  |
| 59 | Техника выполнения стойки игрока, перемещения | 1 | ПР 01, ПР 04, ПР 05,ЛР 05, ЛР 06,ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,МР 01, МР 02, МР 07, ОК 08. |
| 60 | Техника выполнения передача мяча | 1 |
| 61 | Техника выполнения подача мяча | 1 |
| 62 | Техника выполнения нападающий удар | 1 |
| 63 | Техника выполнения приема мяча снизу двумя руками | 1 |
| 64 | Техника выполнения приема мяча одной рукой с последующим нападением | 1 |
| 65 | Техника выполнения приема мяча одной рукой в падении | 1 |
|  | 66 | Игра по упрощенным правилам | 6 |  |
| 67 | Учебно-тренировочная игра | 1 |  |
|  | 68 | Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола | 1 |  |
|  | 69 | Техника безопасности на занятиях волейболом | 1 |  |
| **Всего** | **174** |  |

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В целях реализации компетентностного подхода при изучении дисциплины ОУП.06 Физическая культура используются активные формы проведения занятий с применением электронных образовательных ресурсов, деловых и ролевых игр, индивидуальных и групповых проектов, анализа производственных ситуаций, тренингов, групповых дискуссий.

Применение на учебном занятии интерактивных форм работы, стимулирует познавательную мотивацию обучающихся, помогает поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, помогает установлению доброжелательной атмосферы. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, дает возможность приобрести навык самостоятельного решения проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Для позитивного восприятия обучающимися требований преподавателя, привлечения их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности на учебных занятиях между преподавателем и обучающимися устанавливаются доверительные отношения.

На учебном занятии соблюдаются общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (преподавателем) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

# Материально-техническое обеспечение дисциплины

**3.1.2. Программное обеспечение:** Zoom.

# Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено:

# Спортивный зал

Оснащенность оборудованием и спортивным инвентарем:

Спортивный зал для проведения практических занятий,

Оснащенность оборудованием и спортивным инвентарем:

* стойка волейбольная универсальная со скатами, крышками и механизмом натяжения
* антенна волейбольная
* сетка волейбольная
* волейбольные мячи
* футбольные мячи
* баскетбольные мячи
* комплект лыж
* колодки легкоатлетические
* теннисный стол «Indor Smal (сетка) Sunflex
* тренажер спортивный
* шахматы обиходные (дерево)

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий для проведения практических занятий

Оснащенность оборудованием:

* спортивное ядро с легкоатлетическим сектором (футбольное поле, беговая дорожка, легкоатлетический сектор, полоса препятствий)
* малое тренировочное поле с искусственным покрытием
* площадки с искусственным покрытием для баскетбола, волейбола, тенниса

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий для проведения практических занятий

Оснащенность оборудованием:

* нежилые помещения, расположенные на его территории (раздевалки, душевые, кабинет врача)

**3.2. 1. Информационное обеспечение обучения**

Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/334643 (дата обращения: 02.10.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Матвеев, А. П. Физическая культура: 10—11-е классы: базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. — 6-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 158 с. — ISBN 978-5-09-094658-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/334511 (дата обращения: 02.10.2023). — Режим доступа: для авториз. Пользователей

Матвеев, А. П. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев. — 4-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 319 с. — ISBN 978-5-09-092097-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/334646 (дата обращения: 02.10.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Погадаев, Г. И. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень : учебник / Г. И. Погадаев. — 9-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 287 с. — ISBN 978-5-09-095244-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/334886 (дата обращения: 02.10.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

**3.2.2. Базы данных и информационные ресурсы сети Интернет**

Журнал-Физическое воспитание студентов https:/[/www.sportedu.or](http://www.sportedu.org.ua/html/rekvizity.html)g[.ua/html/rekvizity.html](http://www.sportedu.org.ua/html/rekvizity.html)

Журнал-Физическая культура, спорт-наука и практика https://readera.org/fizicheskaya- kultura-sport

Журнал-Физическое воспитание студентов https:/[/www.sportedu.or](http://www.sportedu.org.ua/html/rekvizity.html)g[.ua/html/rekvizity.html](http://www.sportedu.org.ua/html/rekvizity.html)

Журнал-Онлайн-олимпиады по физической культуре и спорту [https://konkursita](https://konkursita/). ru/quizzes/ subjects/sports

Онлайн тесты по физкультуре https://oltest.ru/tests/fizkultura\_i\_sport/fizkultura/

1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание обучения** | **Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)** |
| **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ** |
| 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 |
| **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ** |
| *Учебно-методические занятия* | Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. 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 |
| *Учебно-тренировочные занятия* |
| 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | 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).Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания,«ножницы», перекидной.толкание ядра; сдача контрольных нормативов |
| 2. Лыжная подготовка | Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.Сдача на оценку техники лыжных ходов.Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях |
| 3. Гимнастика | Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений длякоррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. |
| 4. Спортивные игры | Освоение основных игровых элементов.Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.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, 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 |
| 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств иметодов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля |
| Внеаудиторная самостоятельная работа | Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.Соблюдение техники безопасности |

**Текущий контроль** осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

**Контрольная работа** предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов, которые определяются с учетом подготовки студентов, поступивших в учебное заведение. Контрольная работа проводится, как правило, в конце первого полугодия и позволяет вести корректировку в программу изучения учебной дисциплины в зависимости от результатов выполнения учебных нормативов.

**Зачёт.** Зачет проводится ежегодно в конце каждого семестра и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких; параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления); результатов овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела

-юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины);

- девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену. При проведении зачета предусмотрена вариативная часть, которая разрабатывается и утверждается учебным заведением.

Для юношей проводится тест на владение умениями и навыками, необходимыми для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

**Итоговая аттестация.** Дифференцированный зачет или зачет проводятся в зависимости от количества часов, отведенных на изучение учебной дисциплины «Физическая культура»

# Примерные контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование упражнений** | **Девушки** | **Юноши** |
| **Оценка в баллах** |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **Бег 30 м (сек)** | **5.0** | **5.2** | **5.4** | **5.6** | **5.8** | **4.5** | **4.7** | **4.9** | **5.1** | **5.3** |
| **2** | **Бег 60 м (сек)** | **10.0** | **10.2** | **10.4** | **10.6** | **10.8** | **8.4** | **8.6** | **8.8** | **9.0** | **9.2** |
| **3** | **Бег 100 м (сек)** | **15.7** | **16.0** | **17.0** | **17.9** | **18.9** | **13.2** | **13.8** | **14.0** | **14.3** | **14.6** |
| **4** | **Бег 500 м(мин., сек.)** | **1,50** | **2,00** | **2,10** | **2,20** | **2,30** |  |  |  |  |  |
| **5** | **Бег 1000 м (мин.сек)** |  |  |  |  |  | **4.02** | **4.16** | **4.31** | **4.47** | **5.02** |
| **6** | **Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)** | **10.15** | **10.50** | **11.15** | **11.50** | **12.15** | **12.00** | **12.35** | **13.10** | **13.50** | **14.00** |
| **7** | **Челночный бег 10×10 м (мин.сек)** | **29.0** | **30.0** | **31.0** | **32.0** | **33.0** | **25.0** | **27.0** | **28.5** | **30.0** | **31.5** |
| **8** | **Прыжок в длину с места (см)** | **190** | **180** | **170** | **160** | **150** | **250** | **240** | **230** | **220** | **210** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** | **Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол.раз)** | **120** | **110** | **100** |  |  | **110** | **100** | **90** |  |  |
| **10** | **Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге****(дев) (кол.раз)** | **12** | **10** | **8** | **6** | **4** | **15** | **12** | **9** | **7** | **5** |
| **11** | **Поднимание (сед) и опускание туловища из****пол.лёжа на спине (кол. раз)** | **60** | **50** | **40** | **30** | **20** |  |  |  |  |  |
| **12** | **Силой переворот в упор на****перекладине (кол.раз)** |  |  |  |  |  | **8** | **5** | **3** | **2** | **1** |
| **13** | **Поднимание ног до****касания перекладины (в висе) (кол.раз)** |  |  |  |  |  | **10** | **7** | **5** | **3** | **2** |
| **14** | **Наклоны туловища вперед** | **25** | **20** | **15** | **12** | **8** |  |  |  |  |  |
| **15** | **Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре****лёжа на полу (кол-во раз)** | **12** | **10** | **8** | **6** | **4** | **40** | **35** | **30** | **25** | **20** |
| **16** | **Штрафной бросок (из 5)** | **3** | **2** | **1** |  |  | **3** | **2** | **1** |  |  |
| **17** | **Из положения лежа,****подъем ног за голову** | **35** | **30** | **25** |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** | **«Планка» ,время** | **1м.30с** | **1м.15с.** | **1м** |  |  | **2м.** | **1м.45** | **11м.30с.** |  |  |
| **19** | **«Двойной шаг» (из 5)** | **3** | **2** | **1** |  |  | **4** | **3** | **2** |  |  |
| **20** | **Приседание на одной ноге** | **15** | **10** | **5** |  |  | **15** | **10** | **5** |  |  |
| **21** | **Челночный бег (с)** | **30** | **32** | **34** |  |  | **28** | **29** | **30** |  |  |
| **22** | **Метание гранаты** | **20** | **16** | **14** | **12** | **8** | **34** | **30** | **26** |  |  |
| **23** | **Прием и передача****волейбольного мяча** | **15** | **10** | **5** | **4** | **3** | **15** | **10** | **5** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты обучения (знания, умения) | Критерии оценки | Методы оценки |
| Уметь: |
| Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Текущий контроль на практических занятияхОценка выполнения самостоятельных работ |
| Знать: |
| О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Текущий контроль на практических занятияхОценка выполнения самостоятельных работ |
| Основы здорового образа жизни | Физическая активность, отказ от вредных привычек, здоровый образ жизни | Текущий контроль на практических занятиях. Оценка выполнения самостоятельных работ |
| Практический опыт: |
| Повышения и поддержания работоспособности | Поддерживает работоспособность | НаблюдениеТекущий контроль на практических занятияхОценка выполнения самостоятельных работ |
| Укрепления физических качеств | Укрепляет физические качества | НаблюдениеТекущий контроль на практических занятияхОценка выполнения самостоятельных работ |
| Оценивания физическихвозможностей | Оценивает физические возможности | НаблюдениеТекущий контроль на практических занятияхОценка выполнения самостоятельных работ |
| Выполнения физических упражнений | Выполняет физические упражнения | НаблюдениеТекущий контроль на практических занятияхОценка выполнения самостоятельных работ |
| ОК 8.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. |  | НаблюдениеТекущий контроль на практических занятияхОценка выполнения самостоятельных работ |