

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ  
ПОЛИТИКИ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ  
ГПОУ «ЧИТИНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



СЕРТИФИКАТ  
для директора по АХ и УП  
С.И. Липишев  
20 10г.

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

*ОДБ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*

*23.01.17 МАСТЕР ПО РЕМОНТУ И ОБСЛУЖИВАНИЮ АВТОМОБИЛЕЙ*

2020

Программа предназначена для профессиональных образовательных организаций, реализующих программу подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования. Программа разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС СПО и профиля профессионального образования по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей



**Разработчик:**

Евсеев И.С. - преподаватель ГПОУ «Читинский политехнический колледж»

Рекомендована МЦК профессионального цикла гуманитарного профиля Красноярского филиала ГПОУ «Читинский политехнический колледж»

Заключение МЦК профессионального цикла гуманитарного профиля

Протокол № 1 от « 01 » 09 2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Общая характеристика учебной дисциплины .....	6
Место учебной дисциплины в учебном плане.....	7
Результаты освоения учебной дисциплины.....	8
Содержание учебной дисциплины.....	14
Тематическое планирование.....	19
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура».....	25
Рекомендуемая литература.....	27

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих на базе основного общего образования с учетом концепции преподавания физической культуры в Российской Федерации, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 9 апреля 2016 г. №637-р, и Примерной основной образовательной программой среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з).

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

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

Основу программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий обучающихся первого и второго курсов учреждений СПО программа предусматривает обязательные виды спорта.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала и разнообразных форм активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами и массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий обучающихся первого и второго курсов учреждений СПО программа предусматривает обязательные виды спорта, вариативные компоненты.

## **МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППКРС СПО на базе основного общего образования, учебная

дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППКРС СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

В учебных планах ППКРС место учебной дисциплины «Физическая культура» в составе общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

### ***личностных:***

**Л1.** готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

**Л2.** сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию

двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

**Л3.** потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;

**Л4.** приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

**Л5.** готовность к служению Отечеству, его защите;

### ***метапредметных:***

**Мп1.** способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;

**Мп2.** готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

**Мп3.** освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

**Мп4.** 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;

**Мп5.** формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

**Мп6.** 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*

**П1.** умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

**П2.** владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

**П3.** владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

**П4.** владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

**П5.** 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).

**П6.** 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;

**П7.** готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

**П8.** способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.

**П9.** способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

**П10.** 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;

**П11.** принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

**П12.** умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

**П13.** патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

Шифр комп.	Наименование компетенций	Дескрипторы (показатели сформированности)	Умения	Знания
<i>ОК 1</i>	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Распознавание сложных проблемные ситуации в различных контекстах. Проведение анализа сложных ситуаций при решении задач профессиональной деятельности Определение этапов решения задачи. Определение потребности в	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; Правильно выявлять и эффективно	Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте. Структура плана для решения задач Порядок оценки

		<p>информации</p> <p>Осуществление эффективного поиска.</p> <p>Разработка детального плана действий</p> <p>Оценивает плюсы и минусы полученного результата, своего плана и его реализации, предлагает критерии оценки и рекомендации по улучшению плана.</p>	<p>искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</p> <p>Составить план действия,</p> <p>Определить необходимые ресурсы;</p> <p>Реализовать составленный план;</p> <p>Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).</p>	<p>результатов решения задач профессиональной деятельности</p>
OK 2	<p>Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p>	<p>Планирование информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач</p> <p>Проведение анализа полученной информации, выделяет в ней главные аспекты.</p> <p>Структурировать отобранную информацию в соответствии с параметрами поиска;</p> <p>Интерпретация полученной информации в контексте профессиональной деятельности</p>	<p>Определять задачи поиска информации</p> <p>Определять необходимые источники информации</p> <p>Планировать процесс поиска</p> <p>Структурировать получаемую информацию</p> <p>Выделять наиболее значимое в перечне информации</p> <p>Оценивать практическую значимость результатов поиска</p> <p>Оформлять результаты поиска</p>	<p>Номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности</p> <p>Приемы структурирования информации</p> <p>Формат оформления результатов поиска информации</p>

ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие	Определение траектории профессионального развития и самообразования	Выстраивать траектории профессионального и личностного развития	Возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач	Организовывать работу коллектива и команды Взаимодействовать с коллегами, руководством	Психология коллектива Психология личности
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей	Понимать значимость своей профессии (специальности) Демонстрация поведения на основе общечеловеческих ценностей	Описывать значимость своей профессии	Общечеловеческие ценности
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и	Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры. Поддержание уровня физической подготовленности	Использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа

	укреплени я здоровья в процессе профессио нальной деятельнос ти и поддержан ие необходим ого уровня физическо й подготовл енности	для успешной реализации профессиональной деятельности	ых целей. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессионально й деятельности.	жизни. Условия профессиональн ой деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии. Средства профилактики перенапряжения.
--	---	--	---	---

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### Введение

Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность).

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

### **1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья**

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

### **2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы

регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

### **3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств**

Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

### **4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

### **5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### Учебно-методическая

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

### Учебно-тренировочная

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта.

#### 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), 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.

## **2. Гимнастика**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

## **3. Спортивные игры**

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

### **Волейбол**

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, 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 падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

### **Баскетбол**

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

### **Футбол**

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 вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

## **4. Виды спорта по выбору**

### **Атлетическая гимнастика**

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

### **Дыхательная гимнастика**

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС) обязательная учебная нагрузка обучающихся составляет:

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	180
Объем образовательной программы	180
в том числе:	
теоретическое обучение	16
практические занятия	164
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Уровень освоения</i>	<i>Объем часов</i>	<i>Коды ОК, результатов освоения содержания УД</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>			<b>16</b>	
Тема 1.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>4</b>	<i>Л2 – Л3, МП2– МП5 П1, П4, П5</i>  <i>ОК 3 – ОК 4, ОК 6, ОК 8</i>
	1.Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	2	2	
	2.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.	2	2	
Тема 1.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>6</b>	<i>Л2 – Л3, МП2– МП5 П1, П4, П5</i>  <i>ОК 3 – ОК 4, ОК 6, ОК 8</i>
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	2	2	
	Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	2	
	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2	2	
Тема 1.3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>6</b>	<i>Л2 – Л3, МП2– МП5 П1, П4, П5</i>  <i>ОК 3 – ОК 4, ОК 6, ОК 8</i>
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду.	2	2	
	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	2	2	
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	2	2	

<b>Раздел 2. Содержание обучения по выбору</b>			<b>4</b>	
Тема 2.1. Содержание обучения по выбору	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	<b>4</b>	Л2 – Л3, МП2– МП5 П1, П4, П5
	Составление и проведение комплексов утренней вводной производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	2	2	
	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	2	2	
<b>Раздел 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>			<b>32</b>	
Тема 3.1. Бег на короткие дистанции	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	<b>12</b>	Л2 – Л3, МП2– МП5 П1, П4, П5
	<i>Тематика практических занятий</i>		<b>12</b>	
	1. Челночный бег 3х 10 м		2	
	2. Техника низкого старта. Бег 60м		2	
	3. Стартовый разгон. Бег 100м		2	
	4. Финиширование. Бег 500 м.		2	
	5. Эстафетный бег 4х 100 м		2	
6. Эстафетный бег 4х 400 м		2		
Тема 3.2. Бег на длинные дистанции	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	<b>12</b>	Л2 – Л3, МП3 – МП5 П1, П4, П5, ОК 4 – ОК 8,
	<i>Тематика практических занятий</i>		<b>12</b>	
	1. Высокий старт. Бег 1000 м		2	
	2. Упражнения на выносливость		2	
	3. Упражнения на выносливость		2	
	4. Финишный рывок. Бег 1500 м		2	
	5. Бег 2000 м		2	
6. Бег 3000 м		2		
Тема 3.3. Прыжок в длину.	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	<b>8</b>	Л2 – Л3, МП3 – МП5 П1, П4, П5, ОК 4 – ОК 8,
	<i>Тематика практических занятий</i>		<b>8</b>	
	1. Специальные упражнения		2	
	2. Техника отталкивания.		2	
	3. Прыжок в длину с места		2	
4. Сдача нормативов		2		
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>			<b>28</b>	
Тема 4.1. Атлетическая	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	<b>10</b>	Л2 – Л3, МП3 – МП5 П1, П4, П5,
	<i>Тематика практических занятий</i>		<b>10</b>	

гимнастика.	1.Упражнения в паре с партнером		2	ОК 4 – ОК 8,
	2. Подтягивание на перекладине		2	
	3. Упражнения на растягивание мышц и связок		2	
	4. Упражнения на пресс, спину		2	
	5. Поднимание туловища		2	
Тема 4.2. Упражнения на шведской стенке (девушки).Гиревое двоеборье (юноши).	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>10</b>	Л2 – Л3, МП3 – МП5 П1, П4, П5,
	<b>Тематика практических занятий</b>		<b>10</b>	
	1.Рывок гири		2	ОК 4 – ОК 8,
	2.Рывок гири		2	
	3.Толчок гири		2	
	4.Толчок гири		2	
5.Двоеборье		2		
Тема 4.3. Общая физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>8</b>	Л2 – Л3, МП3 – МП5 П1, П4, П5,
	<b>Тематика практических занятий</b>		<b>8</b>	
	Упражнения с гимнастической скакалкой		2	ОК 4 – ОК 8,
	Подтягивание на перекладине		2	
	Поднимание туловища		2	
	Отжимание		2	
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>			<b>62</b>	
Тема 5.1. Баскетбол.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>18</b>	Л2 – Л3, МП3 – МП5 П1, П4, П5,
	<b>Тематика практических занятий</b>		<b>18</b>	
	1.Ведение мяча		2	ОК 4 – ОК 8,
	2.Ловля. Передача на время		2	
	3.Передача мяча от груди		2	
	4.Ловля мяча двумя руками, одной рукой		2	
	5.Двусторонняя игра		2	
	6.Ведение и бросок на время		2	
	7.Броски по кольцу на время		2	
	8.Бросок одной рукой сверху		2	
9.Двусторонняя игра		2		
Тема 5.2. Футбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>20</b>	Л2 – Л3, МП3 – МП5 П1, П4, П5,
	<b>Тематика практических занятий</b>		<b>20</b>	
	1.Ведение мяча		2	ОК 4 – ОК 8,
	2.Передача мяча		2	
3.Передача мяча в движении		2		

	4.Остановка мяча ногой		2	
	5.Остановка мяча грудью		2	
	6.Двусторонняя игра		2	
	7.Удар по летящему мячу		2	
	8.Удары по воротам		2	
	9.Удары по воротам		2	
	10.Двусторонняя игра			
Тема 5.3. Волейбол.	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	<b>30</b>	
	<i>Тематика практических занятий</i>		<b>30</b>	Л2 – Л3, МП3 – МП5 П1, П4, П5,  ОК 4 – ОК 8,
	1.Верхняя прямая подача		2	
	2.Прием мяча снизу		2	
	3.Прием мяча снизу		2	
	4.Двусторонняя игра		2	
	5.Прием мяча сверху		2	
	6.Прием мяча сверху		2	
	7.Смешанный прием		2	
	8.Смешанный прием		2	
	9.Нападающий удар		2	
	10.Блокирование		2	
	11.Нападающий удар		2	
	12.Блокирование		2	
	13.Нападающий удар		2	
	14.Двусторонняя игра		2	
15.Сдача нормативов		2		
<b>Раздел 6. Виды спорта по выбору</b>			<b>38</b>	
Тема 6.1. Акробатика.	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	<b>10</b>	Л2 – Л3, МП3 – МП5 П1, П4, П5,  ОК 4 – ОК 8,
	<i>Тематика практических занятий</i>		<b>10</b>	
	1.Стойки		2	
	2.Перекаты		2	
	3.Группировки		2	
	4.Кувырок вперед		2	
5.Соединение элементов		2		
Тема 6.2. (Юноши) Перекладина высокая. Брусья. Опорный прыжок.	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	<b>10</b>	
	<i>Тематика практических занятий</i>		<b>10</b>	
	1.Подъемы из вися		2	Л2 – Л3, МП3 – МП5
2.Махи в упоре		2		

<b>(Девушки) Акробатика.</b>	3.Соскоки		2	<i>П1, П4, П5, ОК 4 – ОК 8,</i>
	4.Опорный прыжок		2	
	5.Опорный прыжок		2	
<b>Тема 6.3. Атлетическая гимнастика</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	<b>12</b>	<i>Л2 – Л3, МП3 – МП5 П1, П4, П5, ОК 4 – ОК 8,</i>
	<i>Тематика практических занятий</i>		<b>12</b>	
	1.Упражнение с гантелями		2	
	2.Упражнение с гантелями		2	
	3.Упражнения на гимнастической лестнице		2	
	4. Комплексы силовых упражнений		2	
	5.Комплексы силовых упражнений		2	
6.Сдача нормативов		2		
			<b>Всего: 180</b>	

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам. Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры. В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные

организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП ГПОУ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом.
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### Основные источники:

1. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО, 2019 г. 2. Лях В.И. Физическая культура: учебник 10-11 кл, 2019 г.

### Дополнительные источники

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие для СПО / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М; ИНФРА-М, 2014. – 336 с.: ил.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для учреждений нач. и сред. профобразования / А.А. Бишаева. – Электрон. текстовые данные. – 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2012. – 304 с.: ил., табл. – Локальный доступ ЧПТК. – Библиотека: Электронные книги: ОГСЭ- Гуманитарные дисциплины.
3. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ А.Г. Катранов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 464 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40777.html>. — ЭБС «IPRbooks».
4. Кайнова, Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учеб. пособие для СПО / Э.Б. Кайнова. – М.: ИД ФОРУМ–ИНФРА-М, 2013. – 208с. – (Профессиональное образование).
5. Решетников, Н.В. Физическая культура : учеб. пособие для СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М. : Академия, 2012. – 152 с. – (Среднее профессиональное образование).

### Интернет-ресурсы:

1. Сайт министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>