

Департамент образования Вологодской области
бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Вологодской области
«Череповецкий технологический колледж»

Рассмотрено
на заседании методической комиссии
Основы безопасности жизнедеятельности
и ФК
протокол № 1 от 02.09.2019 г.
Председатель МК Комлева Е.И.
/Комлева Е.И./

УТВЕРЖДАЮ
Директор БПОУ ВО «Череповецкий
технологический колледж»
Прищеп А.В.



ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОБД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Череповец
2019

Рабочая программа учебной дисциплины ОБД.06 Физическая культура разработана в соответствии:

- Приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования», в редакции приказа от 29.06.2017 № 613;
- письмом Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17 марта 2015 г. № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования»;
- письмом Федерального государственного автономного учреждения Федеральный институт развития образования «Об уточнении рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Минобрнауки России от 17 марта 2015 г. № 06-259);
- информационно-методическим письмом об актуальных вопросах модернизации среднего профессионального образования ФГАУ «ФИРО» от 11 октября 2017 г. за № 01-00-05/925 «Разъяснения по формированию общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования и программно-методическому сопровождению изучения общеобразовательных дисциплин»;
- примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2015 (с последующими изменениями);
- примерной основной образовательной программой среднего общего образования //Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Организация-разработчик: бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области «Череповецкий технологический колледж»

Разработчики:

Пригородов Сергей Евгеньевич, преподаватель колледжа

Рекомендована цикловой комиссией
«Физическая культура и ОБЖ»,
протокол № 1 от 02.09.2019 г.
Председатель ЦК Е.И. Комлева

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	29
5. ПРИЛОЖЕНИЕ А – СОДЕРЖАНИЕ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....	33
6. ПРИЛОЖЕНИЕ Б – УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ.....	34

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОБД.06 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» отражает обязательный минимум содержания образовательной программы среднего общего образования с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования по физической культуре. Программа является частью основной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессиям СПО (технический профиль):

- 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования
- 15.01.01 Оператор в производстве металлических изделий
- 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))
- 15.01.20 Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике
- 15.01.25 Станочник (металлообработка)
- 15.01.30 Слесарь
- 22.01.03 Машинист крана металлургического производства
- 23.01.03 Автомеханик

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной предметной области «Физическая культура, экология и безопасность жизнедеятельности» ФГОС СОО, входит в состав общих дисциплин общеобразовательного цикла ОП ПКРС по профессиям СПО (технический профиль):

- 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования
- 15.01.01 Оператор в производстве металлических изделий
- 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))
- 15.01.20 Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике
- 15.01.25 Станочник (металлообработка)
- 15.01.30 Слесарь
- 22.01.03 Машинист крана металлургического производства
- 23.01.03 Автомеханик

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

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

личностных

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

метапредметных

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее

целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
 - критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
 - использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
 - находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
 - выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
 - выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

предметных

Требования к **предметным** результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Студент на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Студент на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Индивидуальный проект обучающегося по общеобразовательной учебной дисциплине ОБД.06 Физическая культура

Индивидуальная проектная деятельность является обязательной частью образовательной деятельности обучающегося, осваивающего основную профессиональную образовательную программу среднего профессионального образования, предусматривающей получение среднего общего образования и специальности.

Индивидуальный проект представляет собой особую форму организации образовательной деятельности студента (учебное исследование или учебный проект) в рамках освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования.

Цели организации работы над индивидуальным проектом:

- создание условий для формирования учебно-профессиональной самостоятельности обучающегося – будущего специалиста;
- развитие творческого потенциала обучающегося, активизация его личностной позиции в образовательном процессе на основе приобретения субъективно новых знаний (т.е. самостоятельно получаемых знаний, являющихся новыми и личностно значимыми для конкретного обучающегося);
- развитие регулятивных, познавательных, коммуникативных универсальных учебных действий обучающегося;
- предоставление возможности обучающемуся продемонстрировать свои достижения в самостоятельном освоении избранной области.

Задачами выполнения индивидуального проекта являются:

- формирование умения осуществлять поэтапное планирование деятельности (обучающийся должен уметь чётко определить цель, описать шаги по её

достижению, концентрироваться на достижении цели на протяжении всей работы);

- сформировать навыки сбора и обработки информации, материалов (умений выбрать подходящую информацию, правильно её использовать);
- развить умения обобщать, анализировать, систематизировать, оформлять, презентовать информацию;
- сформировать позитивное отношение у обучающегося к деятельности (проявлять инициативу, выполнять работу в срок в соответствии в установленным планом).

Результаты выполнения индивидуального проекта должны отражать:

- сформированность навыков коммуникативной, учебно-исследовательской деятельности, критического мышления;
- способность к инновационной, аналитической, творческой, интеллектуальной деятельности;
- сформированность навыков проектной деятельности, а также самостоятельного применения приобретённых знаний и способов действий при решении различных задач, используя знания одного или нескольких учебных предметов или предметных областей;
- способность постановки цели и формулирования гипотезы исследования, планирования работы, отбора и интерпретации необходимой информации, структурирования аргументации результатов исследования на основе собранных данных, презентации результатов.

Требования к подготовке индивидуального проекта:

- индивидуальный проект по учебной дисциплине выполняется обучающимся самостоятельно под руководством преподавателя по выбранной теме в любой избранной области деятельности (познавательной, практической, учебно-исследовательской, социальной, художественно-творческой, иной);
- индивидуальный проект выполняется обучающимся в течение всего курса изучения учебной дисциплины в рамках внеаудиторной самостоятельной работы, и должен быть представлен в виде завершённого продукта-результата: информационного, творческого, социального, прикладного, инновационного, конструкторского, инженерного.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 301 часов,
в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 204 час;

самостоятельная работа обучающегося 97 часов,

из них 10 часов на выполнение индивидуального проекта (по выбору обучающихся).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	301
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	204
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	196
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	97
в том числе:	
выполнение индивидуального проекта (по выбору обучающихся)	10
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета в 1,2,3 семестрах и дифференцированного зачета в 4 семестре</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (практические занятия, самостоятельная работа обучающихся)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Учебная дисциплина «Физическая культура»		301	
Раздел 1 Теоретическая часть		18	
<i>Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</i>	<p>Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p>	2	1
<i>Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</i>	<p>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.</p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического</p>	2	1
<i>Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий</i>			1/2

<p><i>физическими упражнениями</i></p> <p>Тема 1.4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p> <p>Тема 1.5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> <p>Тема 1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>воспитания.</p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>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. Сензитивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p>	1	1/2
	<p>Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p>		1/2
	<p>Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	1	2
	<p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p>		2
	<p>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии.</p>	1	1/2
	<p>Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p>		2
	<p>Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.</p>	1	1/2
	<p>Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p> <p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях</p>		2

	<p>различными видами двигательной активности.</p> <p>Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Подготовка доклада, сообщения, реферата по одной из выбранных тем с использованием презентаций в Power Point:</p> <p>«Олимпийские игры древности»;</p> <p>«Современные Олимпийские игры»;</p> <p>«Олимпийское движение в России»;</p> <p>«Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью»;</p> <p>«Физические качества и физические упражнения».</p> <p>Подготовка реферата с использованием Интернет-ресурсов по теме:</p> <p>«Здоровье и здоровый образ жизни: режим дня; режим питания; закаливающие и восстановительные процедуры (массаж, баня, релаксация, аутогенная тренировка)»</p>	10	2
Раздел 2 Практическая часть		283	
Тема 2.1 Учебно-методические занятия	<p>1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.</p> <p>Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</p>	10	2
Тема 2.1 Учебно-методические занятия	<p>2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</p> <p>3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</p> <p>4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>		

	<p>Физические упражнения для коррекции зрения.</p> <p>5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.</p> <p>6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.</p> <p>7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p>8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).</p> <p>9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня, занятий по коррекции осанки и телосложения, технической и физической подготовке.</p> <p>Измерение резервов организма и состояния здоровья (с помощью простейших функциональных проб), занесение в дневник самоконтроля</p> <p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей систем организма, развитие основных физических качеств.</p>	5	<p>3</p> <p>2</p> <p>3</p>
Тема 2.2 Учебно-тренировочные занятия			
Тема 2.2.1 Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 × 100 м; бег по прямой с различной скоростью,	31	2

	равномерный бег на дистанцию 1000 м, 2000 м, 3000 м, 5000 (юноши); прыжки в длину с места; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег. Ходьба. Подготовка к бегу на 1000 м, 2000 м, 3000 м, 5000 м. Общеразвивающие упражнения, специально-беговые упражнения, прыжковые упражнения.	20	3
Тема 2.2.2 Спортивные игры. Баскетбол	<u>Технические приемы игры:</u> ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание <u>Тактические действия в нападении и защите:</u> индивидуальные, групповые командные. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебно-тренировочные игры. Развитие игрового мышления в двусторонней игре. Игра по правилам.	34	2/3
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил и жестов судей игры баскетбол Развитие физических качеств в игре баскетбол или стритбаскет.	15	2
Тема 2.2.2 Спортивные игры. Волейбол	<u>Технические приемы игры:</u> исходное положение (стойки), перемещения, передача мяча двумя руками сверху, верхняя прямая подача, прямой 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. <u>Тактика игры в нападении и в защите.</u> Правила игры. Техника безопасности игры. Учебно-тренировочные игры. Игра по правилам. Развитие игрового мышления в двусторонней игре	20	2/3
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил игры волейбол и жестов судей. Развитие физических качеств в игре.	10	2

Тема 2.2.2 Спортивные игры. Футбол	Ведение мяча. Передача мяча. Техника ударов по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча. Удары по воротам. Техника игры вратаря. Обманные движения (финты). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Обучение практическим действиям в нападении и защите. Правила игры. Техника безопасности игры. Учебно-тренировочные игры. Игра по правилам. Развитие игрового мышления в двусторонней игре.	6	2/3
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил игры, жестов судей. Развитие физических качеств в игре футбол.	10	2
Тема 2.2.3 Гимнастика Тема 2.2.3 Гимнастика	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения на гимнастических снарядах, у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. <i>Прикладные упражнения на гимнастических снарядах (для юношей)</i> 1.Перекладина высокая. Подъем переворотом, выход силой, подтягивание. Размахивание в висе изгибами. Соскок. Соединение элементов в зачетную комбинацию 2.Параллельные брусья: удержание угла, сгибание и разгибание рук в упоре. Соскок махом вперед, (назад). <i>Акробатика:</i> группировки из различных исходных положений. Перекаты в группировке вперед, назад. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на голове, руках.	17	2/3
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Прикладные упражнения на гимнастических снарядах.</i> Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре от брусьев, удержание угла на брусьях.	20	2/3

	Приседание на одной ноге стоя у опоры. Поднимание туловища из положения лежа. Упражнения на силовую выносливость, гибкость		
2.2.4 Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	<p>Техника безопасности занятий.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой, на тренажерах. Техника безопасности занятий.</p> <p>Армреслинг. Бодиреслинг. Скиппинг.</p> <p>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом.</p> <p>Круговая тренировка с использованием свободных весов и тренажерных устройств. Развитие физических качеств.</p>	30	2/3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Подготовка комплексов упражнений оздоровительных форм занятий физической культурой для профилактики утомления и перенапряжения организма, коррекции осанки и регулирования массы тела, формирования телосложения.</p> <p>Выполнение индивидуальных комплексов адаптивной (лечебной) физической культуры (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p> <p>Разработка комплексов упражнений на различные группы мышц.</p>	22	3
Тема 2.2.5 Лыжная подготовка	<p>Техника классических лыжных ходов. Техника конькового лыжного хода. Техника преодоления спусков и подъёмов. Торможение.</p> <p>Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 10 км. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Развитие общей и специальной выносливости.</p>	34	2

	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие общей выносливости в беге на лыжах.	18	2
Зачёт		6	2
Дифференцированный зачет	Выполнение практических тестов.	2	2
Всего:		301 час	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

2.3. Характеристика основных видов деятельности обучающихся на уровне учебных действий (по разделам содержания учебной дисциплины ОБД.06 Физическая культура)

Характеристика основных видов учебной деятельности студентов			
Содержание обучения	Предметные	Метапредметные	Личностные
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ			
Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	1. Знание современного состояния физической культуры и спорта. 2. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. 3. Знание оздоровительных систем физического воспитания. 4. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1. Адекватно использовать речевые средства для решения коммуникативных задач, владеть устной речью, строить монологическое высказывание на тему общекультурной и профессиональной подготовки студентов СПО. 2. Уметь обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. 3. Уметь использовать средства информационных и коммуникационных технологий для получения информации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной культуры.	1. Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному самосовершенствованию, формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью. 2. Сформированность социальных ценностей, отражающих гражданские позиции обучающихся: патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной. 3. Готовность к служению Отечеству, его защите.
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1. Знание форм и содержания физических упражнений. 2. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с	1. Уметь использовать знания в области анатомии, физиологии, возрастной и спортивной психологии, экологии, обществознания, истории для освоения данной темы программы.	1. Сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной

	использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. 3. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены	2. Уметь критически оценивать и интерпретировать по основам здорового образа жизни и физической культуре. 3. Уметь составлять и соблюдать режим дня.	активности с валеологической и профессиональной направленностью, к неприятию вредных привычек. 2. Способствовать реализации ценностей здоровому образу жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1. Знание форм и содержания физических упражнений. 2. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. 3. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.	1. Уметь использовать знания в области анатомии, физиологии, возрастной и спортивной психологии, экологии для организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Использовать межпредметные понятия и регулятивные и познавательные учебные действия в процессе физкультурной и оздоровительной практики.	1. Демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям. 2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению. 3. Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья. 4. Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в повседневной жизни навыков физической культуры.
Тема 1.4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	1. Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального	1. Вносить коррективы в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. 2. Использовать специальные средства и методы для оценки физического	Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов при организации самоконтроля.

	состояния организма, физической подготовленности. 2. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	
Тема 1.5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1. Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. 2. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. 3. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. 4. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.	1. Использовать знания динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. 2. Осуществлять регулятивные учебные действия по определению критериев утомления.	Приобретать личный опыт творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности.
Тема 1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. 2. Применение средств и методов	1. Осуществлять учебное сотрудничество с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности. 2. Уметь использовать на практике результаты компьютерного	1. Уметь обосновать социально-экономическую необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. 2. Самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях

	физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.	тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	навыки профессиональной адаптивной физической культуры.
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ			
Тема 2.1 Учебно-методические занятия	<p>1. Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</p> <p>2. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>3. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>4. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>5. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>6. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>7. Знание методов</p>	<p>1. Использовать методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>2. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности как показатель участия в различных видах деятельности, моделирующих профессиональную подготовку.</p>	<p>1. Демонстрировать установки на психическое и физическое здоровье.</p> <p>2. Уметь оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.</p>

	здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. 8. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности		
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 2.2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>1. 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 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).</p> <p>2. Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину; прыжки в высоту способом: перешагивания, «ножницы».</p> <p>3. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>	<p>1. Осуществлять учебное сотрудничество с преподавателями и сверстниками в ходе занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой.</p> <p>2. Уметь методически грамотно объяснить технику выполнения легкоатлетических упражнений.</p> <p>3. Уметь сопоставлять личные результаты с контрольными нормативами с целью формирования самооценки и осуществления самоконтроля.</p>	<p>1. Способность продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности.</p>
Тема 2.2.5 Лыжная подготовка	<p>1. Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>2. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение</p>	<p>1. Использовать знания правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>2. Адекватно использовать умение разбираться в тактике лыжных гонок</p>	<p>1. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.</p>

	<p>перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>3. Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>4. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании.</p> <p>5. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>6. Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p>	<p>при прохождении дистанции до 3км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>3. Осуществлять учебное сотрудничество с преподавателями и сверстниками в ходе занятий лыжной подготовкой.</p> <p>4. Формировать навыки участия в различных видах соревновательной деятельности через участие в лыжных гонках.</p>	
2.2.3 Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, на гимнастических снарядах; выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p>	<p>1. Уметь осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья.</p> <p>2. Уметь заполнять дневник самоконтроля.</p> <p>3. Осуществлять учебное сотрудничество с партнерами в ходе выполнения упражнений в паре и взаимоконтроля.</p> <p>4. Использовать знания правил техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах, тренажерах и упражнений с предметами.</p>	<p>1. Выполнять комплексы упражнений вводной, производственной и дыхательной гимнастики как показатель сформированности устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.</p>
2.2.4 Прикладно-ориентированная	<p>1. Выполнение комплексов упражнений вводной и</p>	<p>1. Уметь осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья.</p>	<p>1. Выполнять комплексы упражнений вводной,</p>

физкультурная деятельность. Атлетическая гимнастика	<p>производственной гимнастики</p> <p>2. Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, гантелями, гирей, штангой, на тренажерах.</p> <p>3. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.</p> <p>Освоение техники безопасности занятий</p>	<p>2. Уметь заполнять дневник самоконтроля.</p> <p>3. Осуществлять учебное сотрудничество с партнерами в ходе выполнения упражнений в паре и взаимоконтроля.</p> <p>4. Использовать знания правил техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах, тренажерах и упражнений с предметами.</p>	<p>производственной и дыхательной гимнастики как показатель сформированности устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.</p>
2.2.2 Спортивные игры	<p>1. Освоение основных игровых элементов.</p> <p>2. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>3. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>4. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>5. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p>	<p>1. Использовать знания правил соревнований, техники безопасности по избранному игровому виду спорта.</p> <p>2. Освоить технику самоконтроля на занятиях.</p> <p>3. Формировать навыки участия в различных видах соревновательной деятельности через участие в спортивных играх.</p> <p>4. Осуществлять учебное сотрудничество с преподавателями и сверстниками в ходе спортивных игр.</p> <p>5. Совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений.</p>	<p>1. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p> <p>2. Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>3. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>4. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p>
Внеаудиторная самостоятельная работа	<p>1. Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p> <p>2. Участие в соревнованиях.</p> <p>Выполнение комплекса ГТО.</p>	<p>1. Формировать навыки участия в различных видах соревновательной деятельности через участие в соревнованиях.</p> <p>2. Уметь осуществлять контроль за</p>	<p>1. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).</p> <p>2. Умение оказывать первую медицинскую помощь при</p>

	3. Соблюдение техники безопасности.	состоянием здоровья (в динамике). 3. Соблюдать правила техники безопасности. 4. Уметь подготовить проект, доклад и реферат по заданным темам с использованием информационных технологий.	травмах.
--	-------------------------------------	--	----------

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного стадиона, зала аэробики или тренажерного зала, большого игрового зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование и инвентарь спортивных залов:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), секундомеры, весы напольные;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола.

Открытый стадион:

- турник уличный, брусья уличные, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, рулетка металлическая, секундомеры.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябинина. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 424 с. Серия: Профессиональное образование. [Электронный ресурс].

Дополнительные источники

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2019
2. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учеб. пособие для СПО / С.Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство

Юрайт, 2019. – 173 с. – (Серия: Профессиональное образование). [Электронный ресурс].

3. Жданкина Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учеб. пособие для СПО/Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин; под науч. ред. С.В. Новаковского. – М.: Издательство Юрайт, 2019; Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та. – 125 с. (Серия: Профессиональное образование). [Электронный ресурс].

4. Матвеев А. П. Физическая культура: 10 - 11 классы: учебник для учащихся образовательных организаций/А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Вентана-Граф, 2019 – 160 с.: илл. – (Российский учебник).

5. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой : учеб. пособие для СПО/ В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 253 с. - (Серия: Профессиональное образование). [Электронный ресурс].

Интернет-ресурсы

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - www.school-collection.edu.ru
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации) – <https://www.minsport.gov.ru/>
3. Российский общеобразовательный портал - www.school.edu.ru
4. Российский портал открытого образования – <http://window.edu.ru/>
5. Федеральный портал "Российское образование" - www.edu.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, в том числе учебных проектов (по выбору студентов).

Обучение по дисциплине завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета, задания к которому рассматриваются на заседании цикловой комиссии и утверждаются заместителем директора по учебной работе.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся на первом занятии по дисциплине.

Для текущего контроля и промежуточной аттестации создается фонд оценочных средств (ФОС). ФОС включает в себя контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям оценки результатов подготовки.

Результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Основные показатели оценки результата
Личностные	Результатом формирования личностных учебных универсальных действий следует считать: - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - устойчивая мотивация к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности, неприятию вредных привычек; - потребность к самостоятельному использованию физической культуры; - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; действий в процессе целенаправленной двигательной активности; - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; - 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;

	<ul style="list-style-type: none"> - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью
Метапредметные	<ul style="list-style-type: none"> - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности
Предметные результаты	В результате изучения обязательной части цикла обучающийся должен:
Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	<u>Знать/ понимать:</u> <ul style="list-style-type: none"> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<u>Знать/ понимать:</u> <ul style="list-style-type: none"> - правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; - характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
2.2.4 Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.	<u>уметь:</u> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; - определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; - составлять и проводить комплексы физических

	упражнений различной направленности; - проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) - практически использовать приемы защиты и самообороны
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	уметь: - составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; - практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
Тема 1.4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	уметь: - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тема 2.1 Учебно-методические занятия.	уметь: - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
Тема 2.2 Учебно-тренировочные занятия.	уметь: - выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой.

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно

На этапе промежуточной аттестации по медиане качественных оценок индивидуальных образовательных достижений определяется интегральная оценка уровня подготовки по учебной дисциплине.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

СОДЕРЖАНИЕ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Зачет по физической культуре проводится в конце 1,2,3 семестра, дифференцированный зачёт - в 4 семестре на последних двух учебных занятиях.

Практическая часть зачета и дифференцированного зачета состоит из легкоатлетических и гимнастических упражнений, указанных в таблице.

Таблица А. 1 - Содержание зачета и дифференцированного зачета

Семестр	Виды упражнений
	юноши, девушки
1	1. Прыжок в длину с места
	2. Подтягивание
	3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
	4. Прыжки со скакалкой за 1 мин.
	5. Челночный бег 5*10 м
2	1. Подтягивание
	2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
	3. Поднимание туловища из положения лежа (пресс) за 1 мин
	4. Прыжок в длину с места
	6. Наклон вперёд из положения стоя
	5. Челночный бег 3*10 м
3	1. Подтягивание
	2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
	3. Поднимание туловища из положения лежа (пресс) за 1 мин
	4. Прыжок в длину с места
	6. Наклон вперёд из положения стоя
	5. Челночный бег 3*10 м
4	1. Подтягивание
	2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
	3. Поднимание туловища из положения лежа (пресс) за 1 мин
	4. Прыжок в длину с места
	6. Наклон вперёд из положения стоя
	5. Челночный бег 3*10 м

Оценка за промежуточную аттестацию ставится за выполнение студентом пяти видов упражнений. Итоговая оценка за дифференцированный зачет выставляется с учетом оценок за практические задания, контрольные нормативы, выполненные в течение всего курса обучения.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Таблица В. 1 - Учебные нормативы по физической культуре для юношей

Учебный материал	1 курс			2 курс		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (с)	4,4 и выше	4,8 – 5,1	5,2 и ниже	4,3 и выше	4,9– 5,0	5,1 и ниже
Бег 60 м (с)	8,4 и выше	9,2 – 9,9	10 и ниже	8,2 и выше	9,0 – 9,9	10 и ниже
Бег 100 м (с)	14,5 и выше	15,0	15,9 и ниже	14,2 и выше	14,5	15,5 и ниже
Бег 1000 м (мин, с)	3,40	4,20	б/вр	3,35	4,10	б/вр
Бег 2000 м (мин, с)	9,00	9,30	б/вр	8,30	9,00	б/вр
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,0	б/вр	12,00	13,30	б/вр
Метание гранаты 700 г (м)	32	27	23	34	30	25
Прыжок в длину с места (см)	230 и выше	210	190 и ниже	235 и выше	220	200 и ниже
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр	25,00	27,00	б/вр
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5	9,0	7,0	6,0
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3	8	6	4
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7	14	10	8
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5	12	10	6
Подтягивание: на высокой перекладине из виса (количество раз)	11 - 12 и выше	9 – 10	4 и ниже	12 и выше	10	5 и ниже
Челночный бег 3х10 м (с)	7,3	7,4 – 8,0	8,2 и выше	7,1	7,3– 7,9	8,0 и выше
Челночный бег 5х10 м (с)	12,0	12,5	13,5	11,5	12,0	13,0
Челночный бег 10х10 м (с)	27,2	28,0	28,5	27,0	27,5	28,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	30	25	20	35	30	25
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз)	120	100	90	130	110	100
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	50	40	30	55	45	40
Наклон вперед из положения стоя, см	13	8	5 и ниже	15	10	6 и ниже
Выносливость. 6–минутный бег, м	1400 и выше	1200	1000 и ниже	1500	1300	1100и ниже

Таблица В. 2 - Учебные нормативы по физической культуре для девушек

Учебный материал	1 курс			2 курс		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (с)	4,9 и выше	5,9 – 5,3	6,1 и ниже	4, 8и выше	5,8 – 5,1	6,0 и ниже
Бег 60 м (с)	9,2 и выше	9,6 – 10,4	10,5 и ниже	9.1 и выше	9,5 – 10,3	10,4 и ниже
Бег 100 м (с)	16,5 и выше	17,0	17,5 и ниже	16,0 и выше	16,5	17,0 и ниже
Бег 1000 м (мин, с)	4,40	5,30	б/вр	4,30	5,20	б/вр
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр	10,30	12,30	б/вр
Бег 3000 м (мин, с)	б/вр	б/вр	б/вр	б/вр	б/вр	б/вр
Метание гранаты 500 г (м)	18	15	10	21	17	13
Прыжок в длину с места (см)	180 и выше	170	160 и ниже	190 и выше	180	165 и ниже
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр	18,00	20,00	б/вр
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0	11,0	7,0	6,0
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4	9	7	5
Подтягивание: на низкой перекладине из виса (количество раз)	18 выше	15 - 13	10 - 5	20 выше	16- 14	11-6
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	40	30	20	45	35	25
Челночный бег 3х10 м (с)	8,4	9,3	9,7 и выше	8,2	9,1	9,5и выше
Челночный бег 5х10 м (с)	14,0	14,5	15,5	13,5	14,0	15,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	16	15 - 10	9 - 5	18	16 - 11	10 - 5
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз)	130	110	100	135	115	105
Наклон вперед из положения стоя, см	16	12 - 14	7 и ниже	18	13 - 15	8 и ниже
Выносливость. 6–минутный бег, м	1300 и выше	1050 - 1200	900 и ниже	1350 и выше	1100 - 1250	1000 и ниже
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5	До 10	До 9	До 8,5

Примечание. Упражнения и тесты прикладно-ориентированной физкультурной деятельности утверждаются на заседании цикловой комиссии «Физическое воспитание, ОБЖ и воспитательная работа» с учетом специфики специальности профессионального образования и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (