

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«НИЖНЕУДИНСКИЙ ТЕХНИКУМ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА»

«Утверждаю»  
Директор ГБПОУ НТЖТ  
\_\_\_\_\_ В. И. Односторонцев  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

Технический профиль

13.01.06 Электромонтёр–линейщик по монтажу воздушных линий высокого напряжения

2022 г.

Одобрено  
Предметно-цикловой комиссией

Протокол № \_\_\_\_\_

От «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.

Председатель ПЦК  
\_\_\_\_\_

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:  
- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования;  
- на основе примерной программы «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, 2015 г. ФГАУ «ФИРО».

Разработчики:

Автор: Делов Н.М., преподаватель общеобразовательных дисциплин ГБПОУ  
НТЖТ

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	8
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	21
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	24

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы среднего профессионального образования подготовки квалифицированных рабочих служащих 13.01.06 Электромонтёр-линейщик по монтажу воздушных линий высокого напряжения.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 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.

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, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

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

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Объём образовательной нагрузки

171 часов

#### **1.5. Перечень формируемых компетенций:**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранных языках;

ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объём образовательной нагрузки</b>	<b>171</b>
в том числе:	
практические занятия	168
теоретическое обучение	3
<i>Промежуточная аттестация в форме зачёта, дифференцированного зачёта</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	1	4
<p><b>Введение.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p>	1	
<p><b>Тема 1</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> 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 здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>		
<p><b>Тема 2</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> 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 регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p>		
<p><b>Тема 3.</b> Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> 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.</p>		
<p><b>Тема 4</b> Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии.</p>		



<p>физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>Критерии нервно - эмоционального, психического, и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p>		
<p><b>Тема 5</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной 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. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>		
<p><b>Тема 6</b> Учебно – методические занятия</p>	<p><b>Содержание учебно-методических занятий по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.</b> Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру). Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p> <p><b>Практические занятия.</b> Обучение контролю пульсометрии в процессе занятий физической культурой и спортом. Замер пульса в покое, в движении. Определение физической работоспособности по тесту Руфье Диксона, восстановления по тесту Пробы Робмерга. Обучение релаксирующему комплексу массажа (Приёмам: поглаживание, разминание, выжимание, ударным приёмам и т.д.). Обучение навыкам самомассажа и самомассажа. Обучение комплексу упражнений для коррекции зрения. Обучение методике составления комплексов различной гимнастики. Выполнение комплекса производственной гимнастики. Оценка физической подготовленности по Р. Симеку. Составление дневника наблюдений с записью тестов по определению состояния здоровья и общефизической подготовки, развития физических качеств: силы, выносливости, быстроты, реакции, ловкости, гибкости, координации и т.д.</p>	<p>3</p> <p>3</p>	
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		

<p><b>Тема 7</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p> <p>Учебно-тренировочные занятия</p>	<p>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.</p> <p><b>Практические занятия</b> Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Спринтерский бег: 100 м., 200 м., 400 м. Эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; Стайерский бег: 500 м., 800 м., 1500 м., Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег; Бег на длинные дистанции: 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши); Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», «перешагивания» Прыжки в высоту способами: «ножницы», «перекидной»; Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Толкание ядра Бег 100 м Бег 2000 м с учетом времени или без учета времени (девушки), Бег 3000 м без учета времени (юноши) С учётом нормативов комплекса «ГТО»</p>	<p>36</p> <p>36</p>	<p>2</p>
<p><b>Тема 8</b> Лыжная подготовка</p> <p>Учебно-тренировочные занятия</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p> <p><b>Практические занятия</b> Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. Совершенствование техники попеременно четырехшажного хода. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода. Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Освоение техники перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Освоение техники полуконькового и конькового хода. Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах различными способами. Совершенствование техники преодоления спусков на лыжах различными способами. Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами.</p>	<p>16</p>	<p>2</p>

	<p>Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.          Основные элементы тактики в лыжных гонках.          Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).</p>	16	
<p><b>Тема 9</b> Гимнастика</p> <p>Учебно-тренировочные занятия</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. 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.</p>	20	2
	<p><b>Практические занятия</b>          Строевая подготовка. Общеразвивающие упражнения;          Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером;          Упражнения с гантелями, с набивными мячами;          Упражнения с мячом, обручем (девушки);          Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки;          Упражнения для коррекции зрения;          Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики;          Комплексы упражнений утренней гимнастики и релаксационной гимнастики.</p>	20	
<p><b>Тема 10</b> Спортивные игры:</p> <p><b>Тема 10.1</b> Волейбол</p> <p>Учебно-тренировочные занятия</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости 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. Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.</p>	18	2
	<p><b>Практические занятия</b>          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. Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая), перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.), остановки (переворот назад, бросок, полет, перекаат).          Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая.</p>		

	<p>Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед, назад, в сторону, в прыжке, в приседе, лицом, боком, за спину).</p> <p>Совершенствование приема 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. Обучение техники прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию). Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих). Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p>	18	
<p><b>Тема 10.2</b> Баскетбол</p> <p>Учебно-тренировочные занятия</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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.</p>	18	2
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий).</p>	18	
<p><b>Тема 11</b> Ритмическая гимнастика</p> <p>Учебно-тренировочные занятия</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений.</p>	16	2
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование комплексов ритмической гимнастики. Формирование осанки, гибкости, чувства ритма, музыкальной эрудиции. Развитие физических качеств: гибкости, силы, ловкости.</p> <p>Самостоятельное проведение студентом комплексов ритмической гимнастики.</p>	16	
<p><b>Тема 12</b> Атлетическая гимнастика,</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. 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.</p>	16	2

<p>работа на тренажёрах</p> <p>Учебно-тренировочные занятия</p>	<p><b>Практические занятия</b>  Разминочные упражнения.  Разминка шейных мышц, плечевого пояса,  Разминка мышц груди и спины, торса,  Разминка нижней области спины, ног,  Разминка тазового пояса, голеностопного сустава, икроножных мышц.  Упражнения с отягощением.  Тренировочные программы уровневые (первый и второй уровни).  Упражнения в положении: стоя, лёжа, сидя:  а) Нижняя часть тела;  б) Мышцы спины;  в) Мышцы груди;  г) Мышцы брюшного пресса;  д) Упражнения на растягивание.  Формирование профессионально значимых физических качеств посредством программы атлетической гимнастики.  Самостоятельное проведение студентом комплексов упражнений с отягощением.</p>	16	
<p><b>Тема 13</b>  Спортивная аэробика</p> <p>Учебно-тренировочные занятия</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. При заинтересованности обучающихся и наличии соответствующих условий и специалиста в образовательном учреждении могут проводиться также занятия по гирьаэробике, стретчинговой гимнастике, по гимнастической методике хатхи-йоги, ушу — динамические комплексы упражнений, пауэрлифтинг, армрестлинг, бейсбол.</p> <p><b>Практические занятия</b>  Разучивание, закрепление и совершенствование комплексов ритмической гимнастики. Формирование осанки, гибкости, чувства ритма, музыкальной эрудиции; Развитие физических качеств: гибкости, силы, ловкости;  Самостоятельное проведение студентом комплексов спортивной аэробики.</p>	12	2
<p><b>Тема 14</b>  Профессионально прикладная физическая подготовка.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом конкретной специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиональной деятельности. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p> <p><b>Практические занятия</b></p>	13	2

	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	13	
	Итоговое занятие в форме дифференцированного зачета	2	
	<b>Всего:</b>	<b>171</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины (тема «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка», Тема «Лыжная подготовка. Учебно-тренировочные занятия) осуществляется посредством сетевой формы реализации образовательной программы.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, опорные гимнастические снаряды /конь с ручками, козел/); тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, коврики для занятий спортивной аэробикой, 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 на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола и др.

Спортивная площадка для занятий: легкой атлетикой, баскетболом, бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем, гимнастикой.

Перекладина гимнастическая (турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный), зона для прыжков в длину с разбега, яма для приземления, место для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, сектор для толкания ядра, упор для ног для толкания ядра, ядра, указатели дальности толкания ядра и метания гранаты на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, штандарты «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры, свистки.

Тренажерный зал (универсально укомплектованный);

Инвентарная комната с комплектами лыж и коньков;

Специализированные спортивные залы (зал спортивных игр и гимнастики, единоборств);

Для проведения учебно-методических занятий используется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители.

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

#### **Основные источники:**

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2014

#### **Дополнительные источники:**

1. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2014. - 66 с.

#### **Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования.

Содержание обучения	Результаты обучения (на уровне учебных действий)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Теоретическая часть		
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Знание современного состояния физической культуры и спорта; умение обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; - знание оздоровительной системы физического воспитания; - владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).	– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера, – ведение дневника самонаблюдения
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и стремление к самостоятельным занятиям; знание формы и содержание физических упражнений; умение организовать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек; знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиену.	– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера, – ведение дневника самонаблюдения
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Использование и оценивание показателя функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности; внесение коррекции в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера, – ведение дневника самонаблюдения
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии; умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления; овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; применение аутотренинга для повышения работоспособности.	– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера, – ведение дневника самонаблюдения
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду; умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности; применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний; умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера, – ведение дневника самонаблюдения
Практическая часть		
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье; освоение метода профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими	– накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;

	упражнениями; использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; Владение основными приемами неотложной доврачебной помощи; знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении; освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем; знание метода здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером; умение составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	– традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; – тестирование в контрольных точках
Учебно-тренировочные занятия		
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Освоение техники беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши); умение выполнять технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Сдача контрольных нормативов.	оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину, в высоту; метаний снарядов.
Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные; преодолеть подъемы и препятствия; выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни; сдача на оценку технику лыжных ходов; разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.; прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом; умение оказать первую помощь при травмах и обморожениях.	оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов
Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение 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; выполнение комплекса упражнений вводной и производственной гимнастики	оценка выполнения комплекса вводной гимнастики, производственной гимнастики
Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов; знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта; развитие координационные способности, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения; развитие личностно-коммуникативные качества: совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; развитие волевых качеств, инициативность, самостоятельность. умение выполнять технику игровых элементов на оценку; участие в соревнованиях по избранному виду спорта; освоение техники самоконтроля при занятиях.	оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи) оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм оценка выполнения обучающимся функций

	Умение оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.	судьи
Ритмическая гимнастика	Знание средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой; умение осуществлять контроль за состоянием здоровья; освоение техники безопасности занятий.	оценка техники выполнения ритмической гимнастики
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики; осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья; знание средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой; заполнение дневника самоконтроля.	оценка техники выполнения атлетической гимнастики; ведение дневника самонаблюдения
Спортивная аэробика	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта; участие в соревнованиях; умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике.); умение оказать первую медицинскую помощь при травмах; соблюдение техники безопасности.	оценка выполнения спортивной аэробики
Профессионально прикладная физическая подготовка	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимые двигательные действия; Формирование профессионально значимых физических качеств; Проведение комплекса профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	тесты <b>по ППФП</b> разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта; участие в соревнованиях; умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказать первую медицинскую помощь при травмах; соблюдение техники безопасности.	– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера, – ведение дневника самонаблюдения

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоро- стные	Бег 30 м (сек.)	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координа- ционные	Челночный бег 3×10 м (сек.)	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносли- вость	6- минутный бег (м.)	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, сек.)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см.)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (метров)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
8. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, сек.)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км. (мин, сек.)	19,00	21,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см.)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест -подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
7. Координационный тест-челночный бег 3×10 м (сек.)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м.)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5