

Министерство образования, науки и молодежной политики
Забайкальского края
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Забайкальский техникум профессиональных технологий и сервиса»

Программа
учебной дисциплины
ОУД.05. Физическая культура

для профессий СПО технического профиля
08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и
электрооборудования

Чита
2018

Организация разработчик: Государственное профессиональное образовательное учреждение «Забайкальский техникум профессиональных технологий и сервиса».

Разработчики:

Трофимова Наталья Леонидовна, преподаватель физической культуры государственного профессионального образовательного учреждения «Забайкальского техникума профессиональных технологий и сервиса».

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин государственного профессионального образовательного учреждения «Забайкальский техникум профессиональных технологий и сервиса».

Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г.

Председатель цикловой комиссии _____

Лист актуализации программы

Дата обновления	Содержание обновления	Ответственный за обновление
2019г	Обновлена литература в п. 3.2. Информационное обеспечение обучения. Добавлены ОК. Добавлены результаты освоения содержания программы в п. 2.2 Тематический план по разделам. Убрали самостоятельные работы.	Трофимова Н.Л. преподаватель физической культуры
2020	Обновлен пункт 4.2 Информационное обеспечение обучения	Трофимова Н.Л. преподаватель физической культуры
2021	Обновлен пункт 4.2 Информационное обеспечение обучения	Трофимова Н.Л. преподаватель физической культуры
2022	Обновлен пункт 4.2 Информационное обеспечение обучения	Трофимова Н.Л. преподаватель физической культуры
2023	Обновлен пункт 4.2 Информационное обеспечение обучения	Трофимова Н.Л. преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	16
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	18
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 №413, Письмом Министерства образования и науки РФ от 17 марта 2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований Федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования» и в соответствии с примерной программой учебной дисциплины Физическая культура по профессии среднего профессионального образования 08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования

1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

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

✓ формирование у обучающихся умений формирование у обучающихся умений выполнения контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

✓ формирование у обучающихся представлений о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

В программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся компетенций, необходимых для качественного освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС).

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

личностные:

Л1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л2 сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

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

Л4приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л5 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;

Л6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.

Л8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л9 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;

Л10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;

Л12 патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;

Л13 готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметные:

МП1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;

МП2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

МП3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

МП4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

МП5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

МП6 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметные

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

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

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

П4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 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. В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы общих компетенций:

ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания

необходимого уровня физической подготовленности.

1.5. Количество часов на освоение учебной дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося 171 час, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **ОУД.05. Физическая культура**

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	171
Объем образовательной программы	171
в том числе:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	161
<i>Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Осваемые Элементы компетенций
1	2	3	4	
Раздел 1. Теоретическая часть			10	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала Введение Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	1	Л1,ОК3,ОК5,М МП4,МП5,,,,П 1,П4,
		2	1	ОК2,ОК7,,МП 3,МП2,МП6,П 33
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	2	2	ОК1,Ок7,МП6, МП3,П1,П3,Л3, Л6

<p>Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизических качеств.</p>	<p>Содержание учебного материала Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p>	2	2	ОК4,П3,П4,М П4,МП6,Л2,Л6,Л7,Л8,Л9
<p>Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>Содержание учебного материала Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p>	2	2	ОК1,ОК4,ПМп 44,МП1,Л5,Л8
<p>Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>Содержание учебного материала Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>	2	2	П6,П4,МП4,М п6,Л5,Л6,Л7,Л8,Л8
<p>Раздел 2. Практическая часть</p>			162	

Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		26	Л1, Л11 МП5, П4, ОК 7
	Кроссовая подготовка:			
	2.1.1.	Спринтерский бег на 30 м, высокий и низкий старт.	2	
	2.1.2.	Спринтерский бег на 60 м, стартовый разгон.	2	
	2.1.3.	Спринтерский бег на 100 м, финиширование.	2	
	2.1.4.	Спринтерский бег на 400м, метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	
	2.1.5.	Спринтерский бег на 800 м, прыжки в длину с места.	2	
	2.1.6.	Спринтерский бег на 1000 м, толкание ядра.	2	
	2.1.7.	Эстафетный бег 4×100 м, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	2.1.8.	Эстафетный бег 4×100 м, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	2.1.9.	Эстафетный бег 4×400 м, прыжки в высоту способами: «прогнувшись».	2	
	2.1.10	Эстафетный бег 4×400 м, прыжки в высоту способами: «прогнувшись».	2	
	2.1.11	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в высоту способами: «ножницы».	2	
	2.1.12	Кроссовая подготовка.	2	
2.1.13	Кроссовая подготовка.	2		
Тема 2.2. Настольный теннис	Содержание учебного материала		12	Л4, МП5, П1, ОК 7
	2.2.1.	Обучение исходному положению и основной стойки игрока. Удары справа, слева.	2	
	2.2.2.	Прием мяча: слева, справа,	2	
	2.2.3.	Прием мяча атакующим ударом.	2	
	2.2.4.	Накат открытой ракеткой справа, слева.	2	
	2.2.5	Подрезка открытой и закрытой ракеткой.	2	
	2.2.6	Игра по правилам	2	
Тема 2.3. Спортивные игры		72		
Тема 2.3.1. Волейбол	Содержание учебного материала		20	Л3, МП2, П4, ОК 6, ОК2
	2.3.1.1.	Техника безопасности игры. Исходное положение (стойки), нижняя подача и верхний прием, игра по упрощенным правилам.	2	
	2.3.1.2.	Правила игры. Перемещения, верхняя подача и нижний прием, игра по упрощенным правилам.	2	

	2.3.1.3.	Передача, прием мяча снизу двумя руками, игра по правилам.	2	
	2.3.1.4.	Передача, прием мяча снизу двумя руками, игра по правилам.	2	
	2.3.1.5.	Передача двумя руками сверху, стоя у сетки, игра по правилам.	2	
	2.3.1.6.	Передача двумя руками сверху, стоя у сетки, игра по правилам.	2	
	2.3.1.7.	Передача мяча вперед, назад, игра по правилам.	2	
	2.3.1.8.	Передача мяча вперед, назад, игра по правилам.	2	
	2.3.1.9.	Нападающий удар, игра по правилам.	2	
	2.3.1.10.	Нападающий удар, игра по правилам.	2	
Тема 2.3.2. Баскетбол	Содержание учебного материала		18	
	2.3.2.1.	Техника безопасности игры, ловля и передача мяча, игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	Л2, МП5, П4, ОК 6, ОК2
	2.3.2.2.	Правила игры, ведение мяча в различных стойках, игра по правилам баскетбола.	2	
	2.3.2.3.	Штрафные броски мяча в корзину, игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	
	2.3.2.4.	Броски со средней дистанции, вырывание и выбивание, игра по правилам.	2	
	2.3.2.5.	Броски со средней дистанции, вырывание и выбивание, игра по правилам.	2	
	2.3.2.6.	Ведение два шага бросок, накрывание мяча, игра по правилам.	2	
	2.3.2.7.	Ведение два шага бросок, накрывание мяча, игра по правилам.	2	
	2.3.2.8.	Тактика нападения, тактика защиты, игра по правилам.	2	
2.3.2.9.	Тактика нападения, тактика защиты, игра по правилам.	2		
Тема 2.3.3. Ручной мяч	Содержание учебного материала		8	
	2.3.3.1.	Правила игры. Передача и ловля мяча в тройках, игра по упрощенным правилам.	2	Л5, МП1, П3, ОК 6
	2.3.3.2.	Передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, игра по упрощенным правилам.	2	
	2.3.3.3.	Перехват мяча, подстраховка защитника, игра по упрощенным правилам.	2	
	2.3.3.4.	Выбивание или отбор мяча, тактика игры, игра по правилам.	2	
Тема 2.3.4 Футбол	Содержание учебного материала		10	
	2.3.4.1.	Техника безопасности игры, удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2	Л7, МП4, П1, ОК6
	2.3.4.2.	Правила игры, удары головой на месте и в прыжке, игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2	
	2.3.4.3.	Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, игра по правилам.	2	
	2.3.4.4.	Обманные движения, ведение мяча – ногой, в шаге, игра по правилам.	2	

	2.3.4.5.	Техника игры вратаря, выбрасывание из-за боковой линии, игра по правилам.	2	
Тема 2.3.5. Коньки	Содержание учебного материала		16	
	2.3.5.1.	Техника безопасности, основная стойка, стойка на коньках.	2	Л6, МП6, ПЗ, ОК 1
	2.3.5.2.	Торможение полуплугом, произвольное катание.	2	
	2.3.5.3.	Торможение плугом, поворотом, произвольное катание.	2	
	2.3.5.4.	Торможение поворотом, произвольное катание.	2	
	2.3.5.5.	техника бега со старта, произвольное катание.	2	
	2.3.5.6.	Техника скоростного бега, произвольное катание.	2	
	2.3.5.7.	Навыки бега по прямой и со старта, произвольное катание.	2	
2.3.5.8.	Навыки бега по прямой и со старта, произвольное катание.	2		
Тема 2.4. Гимнастика	Содержание учебного материала		10	
	2.4.1.	Общеразвивающие упражнения, группировка из положения сидя, лежа на спине.	2	Л8, МПЗ, П2, ОК 3
	2.4.2.	Упражнения в паре с партнером, перекаты группировки вперед, назад.	2	
	2.4.3.	Упражнения с мячом, мост из положения, лежа на спине.	2	
	2.4.4.	Упражнения с гантелями, кувырки вперед, назад.	2	
	2.4.5.	Упражнения с набивными мячами, равновесие на правой ноге.	2	
Тема 2.5. Виды спорта			42	
Тема 2.5.1. Атлетическая гимнастика на тренажерах	Содержание учебного материала		20	
	2.5.1.1.	Техника безопасности занятий. Комплекс упражнений со штангой.	2	Л9, Л13, МП6, П2, ОК4
	2.5.1.2.	Техника безопасности занятий. Комплекс упражнений со штангой.	2	
	2.5.1.3.	Комплекс упражнений с гирями, упражнения для мышц плечевого пояса.	2	
	2.5.1.4.	Комплекс упражнений с гирями, упражнения для мышц плечевого пояса.	2	
	2.5.1.5.	Комплекс упражнений с гантелями.	2	
	2.5.1.6.	Комплекс упражнений с гантелями.	2	
	2.5.1.7.	Комплекс упражнений со штангой.	2	
	2.5.1.8.	Комплекс упражнений со штангой.	2	
	2.5.1.9.	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.	2	
	2.5.1.10.	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.	2	
Тема 2.5.2. Спортивная аэробика	Содержание учебного материала		21	
	2.5.2.1.	Техника безопасности, базовые шаги, махи ногами.	2	Л10, Л13, МП6, П2, ОК3
	2.5.2.2.	Силовая тренировка на руки, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.	2	
	2.5.2.3.	Силовая тренировка на ноги, перевороты вперед, назад	2	

	2.5.2.4.	Степ аэробика, упражнения для мышц живота.	2	
	2.5.2.5.	Степ аэробика, упражнения для мышц живота.	2	
	2.5.2.6.	Составление комбинаций из изученных элементов, падение в упор лежа.	2	
	2.5.2.7.	Составление комбинаций из изученных элементов, падение в упор лежа.	2	
	2.5.2.8.	Аэробика со скакалками, кувырки вперед и назад.	2	
	2.5.2.9.	Аэробика со скакалками, кувырки вперед и назад.	2	
	2.5.2.10.	Комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	2	
	2.5.2.11.	Комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	1	
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем			171	
Объем образовательной программы			171	

3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)
Теоретическая часть	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	<ul style="list-style-type: none"> –Знать современное состояние физической культуры и спорта; –уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; –знать оздоровительные системы физического воспитания; –владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<ul style="list-style-type: none"> –Демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям; –знать формы и содержание физических упражнений; –уметь организовать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек; –знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену.
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<ul style="list-style-type: none"> –Самостоятельно использовать и оценить показатели функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности; –вносить коррекции в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	<ul style="list-style-type: none"> – Знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; –использовать знания динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии; –уметь определить основные критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления; –овладеть методами повышения эффективности производственного и учебного труда; Освоить применение аутотренинга для повышения работоспособности.
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<ul style="list-style-type: none"> –Обосновывать социально-экономическую необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду; –уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности; –применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний; –уметь использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.
Практическая часть	
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	<ul style="list-style-type: none"> –Освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт,

	<p>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);</p> <p>–уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;</p> <p>–метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Сдать контрольные нормативы.</p>
Спортивные игры	<p>–Освоить основные игровые элементы;</p> <p>–знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта;</p> <p>–развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;</p> <p>–развивать личностнокоммуникативные качества:</p> <p>–совершенствовать восприятие,</p> <p>–внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;</p> <p>–развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.</p> <p>–уметь выполнять технику игровых элементов на оценку;</p> <p>–участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта;</p> <p>–освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>
Гимнастика	<p>–Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнять 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;</p> <p>–выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>
Виды спорта по выбору	<p>–Уметь составить и выполнить индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;</p> <p>–составить, освоить и выполнить в группе комплекс упражнений из 26-30 движений.</p>
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<p>–Знать и уметь грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики;</p> <p>–осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья;</p> <p>–знать средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой;</p> <p>–заполнять дневник самоконтроля.</p>
Спортивная аэробика	<p>–Овладеть спортивным мастерством в избранном виде спорта;</p> <p>–участвовать в соревнованиях;</p> <p>–уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике.);</p> <p>–уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах;</p> <p>–соблюдать технику безопасности.</p>

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05. Физическая культура

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, гимнастического зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствия.

Оборудование спортивного комплекса:

- секундомер;
- диск для метания;
- граната для метания;
- эстафетные палочки;
- доски для шашек;
- шашки;
- теннисный стол;
- ракетки;
- теннисные шарики;
- сетка для настольного тенниса;
- щиты баскетбольные;
- мячи баскетбольные;
- сетки баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- скакалки;
- доска наклонная;
- обручи;
- маты гимнастические;
- гантели;
- мячи футбольные;
- пневматические винтовки;
- гири 16 кг;
- гири 32 кг;
- коньки фигурные женские;
- коньки мужские;

Технические средства обучения:

- компьютер;
- мультимедийный проектор.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко Физическая культура, учебник и практикум для СПО. М. 2021г.
2. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий Физическая культура, КНОРУС. М. 2021г.
3. Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский Физическая культура 3-е изд. Учебник для СПО 2020г.
4. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов Теория и методика физической культуры и спорта, 12-е издание. М. 2017г.
5. В помощь преподавателю Физической культуры 2017г.
6. В.И. Ильич Физическая культура студента М. 2017г

Интернет-ресурсы:

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>.

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — М.: ИНФРА-М, 2020. — 197 с. - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1071372>

3. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

4. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964>

5. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971>

6. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.] ; Под ред.: Овчинников В. П.. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144>

7. Федякин, А. А. Теория и организация адаптивной физической культуры / А. А. Федякин. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 212 с. — ISBN 978-5-507-45552-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/311903>

8. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016>

Дополнительные источники

1. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А.Е. Ловягиной. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 338 с. – (Профессиональное образование)

5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.05.Физическая культура

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, рефератов, презентаций.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы и оценки
<i>личностные:</i>		
Л 1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению	критерии 2,4	Оценка по результатам практических занятий, прием нормативов.
Л 2 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	критерии 1,3,5	Оценка по результатам практических занятий. Оценка по результатам внеаудиторной самостоятельной работы.
Л 3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья	критерии 1	Ведение дневника самоконтроля
Л 4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности	критерии 2,4,7	Оценка по результатам приема нормативов
Л 5 формирование	критерии 2,3,7	Оценка по результатам

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		практических занятий, прием нормативов. Оценка по результатам внеаудиторной самостоятельной работы
Л 6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры	критерии 2,3,4	Оценка по результатам практических занятий
Л 7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры	критерии 2,3,4	Оценка по результатам практических занятий.
Л 8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности	критерии 1,4,5	Оценка по результатам практических занятий. Оценка по результатам внеаудиторной самостоятельной работы
Л 9 формирование навыков сотрудничества	критерии 4,7	Оценка по результатам практических занятий. Прием

со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты		нормативов
Л 10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	критерии 2,3,8	Оценка по результатам практических занятий. Оценка по результатам внеаудиторной самостоятельной работы
Л 11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	критерии 1,7	Оценка по результатам внеаудиторной самостоятельной работы
Л 12 патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной	критерии 1,5,7	Оценка по результатам внеаудиторной самостоятельной работы
Л 13 готовность к служению Отечеству, его защите	критерии 2,3,4	Оценка по результатам практических занятий. Прием нормативов
метапредметные:		
МП 1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике	критерии 2,3,7	Оценка по результатам практических занятий. Прием нормативов
Мп 2 готовность учебного	критерии 4,5, 7	Оценка по результатам практических занятий. Оценка по

сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности		результатам внеаудиторной самостоятельной работы
МП 3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ	критерии 3	Оценка по результатам практических занятий. Прием нормативов
МП 4 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	критерии 2,3,4	Оценка по результатам практических занятий. Прием нормативов
МП 5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	критерии 2,3,7	Оценка по результатам практических занятий. Прием нормативов
МП 6 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности,	критерии 1,4,8	Оценка по результатам практических занятий. Оценка по результатам внеаудиторной самостоятельной работы

гигиены, норм информационной безопасности		
предметные:		
П 1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	критерии 4,7	Оценка по результатам практических занятий. Прием нормативов
П 2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	критерии 1,5,7	Демонстрация приемов самомассажа
П 3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	критерии 1	Ведение дневника самоконтроля, составление плана индивидуальных занятий
П 4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	критерии 3,6	Оценка по результатам практических занятий. Прием нормативов
П 5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное	критерии 6,7	Оценка по результатам практических занятий. Прием нормативов

применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		
---	--	--

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической и адаптивной культуры	Проверка индивидуально подобранных комплексов упражнений. Наблюдение и оценка на практических занятиях.
Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.	демонстрация правильного выполнения приемов самомассажа, релаксации	Наблюдение и оценка на практических занятиях.
Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	Наблюдение и оценка на практических занятиях, проверка дневника самоконтроля
Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.	демонстрация правильного преодоления искусственных и естественных препятствий	Наблюдение и оценка на практических занятиях.
Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.	демонстрация Приема защиты и самообороны, страховки и самостраховки	Наблюдение и оценка на практических занятиях.

Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	демонстрация творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Наблюдение и оценка на практических занятиях.
Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, баскетболе, волейболе, футболе при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	выполнение контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом	Наблюдение и оценка на практических занятиях, прием нормативов.
Знания: Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Применение оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Наблюдение и оценка на практических занятиях, прием нормативов, при проверке рефератов, комплексов упражнений
Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	Применение способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	Наблюдение и оценка на практических занятиях, прием нормативов, прием нормативов
Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Применение правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	наблюдение и оценка на практических занятиях, прием нормативов

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:

1 Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка/баллы	Критерии оценки
5	За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности
4	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
3	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике
2	За непонимание и незнание материала программы

2 Техника владения двигательными умениями и навыками

И Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка/баллы	Критерии оценки
5	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно. С соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме. Обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет норматив.
4	При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.
3	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.
2	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

3 Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка/баллы	Критерии оценки
5	Обучающийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
4	Обучающийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги
3	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя или не выполняется один из пунктов
2	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

4 Уровень физической подготовленности обучающихся

Оценка/баллы	Критерии оценки
5	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.
4	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.
3	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.
2	Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 484f44a876c3f92256d46c117587aae4

Целостность документа подтверждена

Владелец **ГПОУ ЗабТПТиС**

Действителен с 30.11.2022 по 23.02.2024 г.