государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Красноармейское профессиональное училище»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ «Красноармейское профессиональное училище»
_____ / Е.А.Ладыгина
(подпись) (Ф.И.О.)
«__» _____20__г.
Приказ №76/1 от «31» 08 2021

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 240983EE048CBF93DC06E5A1B9731686
Владелец: Ладыгина Елена Анатольевна
Действителен: с 08.11.2022 до 01.02.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии: 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки(наплавки)

с. Красноармейское
2021г.

ОДОБРЕНА
Методической комиссией
Протокол №4 от «04» 06 2021 г.
Председатель МК
_____ / Г.Г.Пуларгина /
(подпись) (Ф.И.О.)

Автор
_____ /_А.П.Смирнов /
(подпись) (Ф.И.О.)
«30» 05 2021 г.

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика
01.09.2021 г.	программа актуализирована	

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……..	5
1.1. Область применения программы учебной дисциплины ……	5
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы ……...	5
1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины ……	5
1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины.	7
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ……	8
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы……	8
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ……...	9
2.3. Содержание профильной составляющей……..	15
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ……	20

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими документами:

Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 г. № 06 256

(ФГАУ «ФИРО» 25.05.2015 г.) и их уточнениями и дополнениями, одобренными Научно - методическим советом ЦПО и систем квалификации ФГАУ «ФИРО» (протокол №3 от 25 мая 2017 г.) с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования одобренной решением федерального учебно - методического обьединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г.) №2.

-Методической разработки основной профессиональной образовательной программы «ФИРО» 2016 г.

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися основной образовательной профессиональной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии **15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки).**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 «Физическая культура»

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих ГБПОУ «Красноармейское профессиональное училище» по профессии **15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки).** Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для подготовки по программе технического профиля.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППКРС

Учебная дисциплина является дисциплиной общеобразовательного цикла в соответствии с техническим профилем профессионального образования. Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура» общей из обязательных предметных областей. Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования. Реализация содержания учебной дисциплины предполагает соблюдения принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса «Физическая культура» на ступени основного общего образования. В тоже время учебная дисциплина «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью. Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» имеет межпредметную связь с ОУД экология, ОБЖ. Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачёта в рамках освоения ППКРС на базе основного общего образования.

1.3 Результаты освоения учебной дисциплины

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

- **личностных:**

Л.1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л.2 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;

Л.3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л.4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л.5 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;

Л.6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л.7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л.8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л.9 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; Л.10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; Л.11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л.12 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; Л.13 готовность к служению Отечеству, его защите;

- **метапредметных:**

М.1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М.2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М.3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М.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;

М.5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М.6 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:**

П.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического

развития и физических качеств;

П.4владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П.5 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)

В результате освоения раздела обучающийся должен:

Уметь:

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность

В процессе освоения учебной дисциплины у обучающихся должны формировать общие компетенции (ОК):

ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем
ОК 3.	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы
ОК 4.	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
ОК 6.	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **60** часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузк обучающегося **40** часа; самостоятельной работы обучающегося **20** часов.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ и ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	60
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
В том числе:	
Теоретические занятия	9
Учебно - тренировочные	30
Учебно - методические	1
Индивидуальный проект	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	20
В том числе:	
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий	1
Освоение физических упражнений различной направленности, занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов ГТО и др.	19
Итоговая работа проводится в форме дифференцированного зачёта	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины
ФК.00 «Физическая культура» 3 курс

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы обучающихся	Кол. часов	Уровень освоения
1	2	3	4	6
Раздел 1. Теоретический.				
			1	2
Тема 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студентов СПО.	**Содержание учебного материала**			
	1	Современное состояние физкультуры и спорта. Физическая культура как один из факторов здорового образа жизни. Основные понятия в физическом воспитании.	1	1
Тема 2. Основы здорового образа жизни, физическая культура в обеспечении здоровья.	2	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры личности и его образа жизни.	1	1
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	3	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.	1	2
Тема 4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	4-5	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. 4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	2	2
Тема 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	6-7	Психофизиологическая характеристика будущей профессии и учебного труда. Студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, её определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период зкзаменов. Критерии утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации, Аутотренинг и его использование.	2	2
Тема 6. Физическая	8-9	Личная и социально-экономическая необходимость специальной	2	2

культура в профессиональной деятельности специалиста.		адаптивной психофизической подготовки к труду. Оздоровительные 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.		
Раздел 2. Учебно-методический				
Тема 1. Учебно-методическая работа	**Содержание учебного материала**			
	10	Тема 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Использования методов самоконтроля, стандартов, индексов.	1	2
	Лабораторная работа		-	
	Практическое занятие		-	
	Контрольная работа		-	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся		**1**	
	Содержание учебного материала			
		Самостоятельная работа№1 Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	1	3
		Самостоятельная работа№2 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой Равномерный бег 2 000 м-девушки, 3 000 м-юноши.	1	3
		Самостоятельная работа№3 Контрольный бег 2 000 м-девушки, 3 000 м-юноши	1	3
		Самостоятельная работа№4 Прыжки в длину способом «согнув ноги». Контроль прыжков в длину способом «согнув ноги».	1	3
		Самостоятельная работа№5 Техника метания гранаты массой 500 г девушки, 700 г юноши Контроль техники метания гранаты массой 500 г девушки, 700 г юноши	1	3
Тема 5. Гимнастика.	**Практические занятия**		4	2,3
	Содержание учебного материала			

	11-12	**Практическое занятие №5** 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	2	
	13-14	**Практическое занятие №6** Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся		**4**	
	Содержание учебного материала			
		Самостоятельная работа№6 Составление комплекса Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	1	
		Самостоятельная работа№7 Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	1	
Тема 6. Спортивные игры (по выбору).				
Тема 6.1 Волейбол	**Практические занятия**		**8**	2,3
	Содержание учебного материала			
	15-16	**Практическое занятие №7** 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. Нападающий удар.	2	
	17-18	**Практическое занятие №8** Тактика нападения, тактика защиты	2	
	19-20	**Практическое занятие №9** Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	
	21-22	**Практическое занятие №10** Игра по правилам.	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся		**8**	
	Содержание учебного материала			
		Самостоятельная работа№8 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. Нападающий удар.	1	
		Самостоятельная работа№9	1	

		Тактика нападения, тактика защиты		
		Самостоятельная работа№10 Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	
		Самостоятельная работа№11 Игра по правилам.	1	
Тема 6.2 Ручной мяч	**Практические занятия**		4	2,3
	Содержание учебного материала			
	23-24	**Практическое занятие №11** Техника безопасности. Передача и ловля мяча в тройках. Передача и ловля мяча с отскоком от площадки. Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитника. Перехваты мяча.	2	
	25-26	**Практическое занятие №12** Техника безопасности. Выбивание и отбор мяча. Тактика игры. Скрестное перемещение. Подстраховка. Нападение. Контратака.	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся		4	
	Содержание учебного материала			
		Самостоятельная работа№12 Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитника. Перехваты мяча.	1	
		Самостоятельная работа№13 Тактика игры. Скрестное перемещение. Подстраховка. Нападение. Контратака	1	
Тема 6.3 Футбол.	**Практические занятия**		4	2,3
	Содержание учебного материала			
	27-28	**Практическое занятие №13** Тактика защиты, тактика нападения. Игра по упрощенным правилам	2	
	29-30	**Практическое занятие №14** Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров Игра по правилам	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся		4	
	Содержание учебного материала			
		Самостоятельная работа№14	1	

		Тактика защиты, тактика нападения игра по упрощенным правилам		
		Самостоятельная работа№15 Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров Игра по правилам	1	
Тема 7. Виды спорта по выбору.				
Тема 7.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	**Практические занятия**		**6**	2
	Содержание учебного материала			
	31-32	**Практическое занятие №15** Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с амортизаторами из резины.	2	
	33-34	**Практическое занятие №16** Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей.	2	
	35-36	**Практическое занятие №17** Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп со штангой.	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся		**6**	
	Содержание учебного материала			
		Самостоятельная работа№16 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с амортизаторами из резины.	1	
		Самостоятельная работа№17 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей.	1	
		Самостоятельная работа№18 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп со штангой.	1	
Тема 7.2 Дыхательная гимнастика.	**Практические занятия**		**2**	2,3
	Содержание учебного материала			
	37-38	**Практическое занятие №18** Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся		**2**	
	Содержание учебного материала			
		Самостоятельная работа№19	1	

		Современные методики дыхательной гимнастики (Люфановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).		
Тема 7.3 Спортивная аэробика.	**Практические занятия**			
	Содержание учебного материала		**2**	2,3
	39	**Практическое занятие №19** Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	1	
	40	**Зачет**	1	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся		**2**	
	Содержание учебного материала			
		Самостоятельная работа№20 Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов	1	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)			**40**	
Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся (всего)			**20**	

2.3. Содержание профильной составляющей

Для профессии **15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки).**

профильной составляющей, для раздела №1 Теоретический, являются следующие дидактические единицы.

1. Теоретический.	Теоретический материал имеет оздоровительную и профессиональную направленность. Его освоение способствует формированию мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание значения ЗОЖ и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.
1.1.1. Тема 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Современное состояние физкультуры и спорта. Физическая культура как один из факторов здорового образа жизни. Основные понятия в физическом воспитании. Роль физическая культуры в формировании личности. Особенности организации физического воспитания НПО. Валеологическая и профессиональная направленность.
1.1.2. Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры личности и его образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологического фактора на здоровье человека. О вреде курения, алкоголизма, наркомании и профилактика. Рациональное питание. Режим в трудовой деятельности. Активный отдых. Профилактика профзаболеваний.
1.1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.
1.1.4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. 4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
1.1.5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда, Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Психофизиологическая характеристика будущей профессии и учебного труда. Студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, её определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период

1.1.6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	зкзаменов. Критерии утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации, Аутотренинг и его использование. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной психофизической подготовки к труду. Оздоровительные 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.

Составляющей для раздела №2 Методический, являются следующие дидактические единицы:

2. Методический. 2.1.1. Тема 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Использования методов самоконтроля, стандартов, индексов. 2.2.1. Тема 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. 2.3.1. Тема 3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 2.4.1. Тема 4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. 2.5.1. Тема 5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. 2.6.1. Тема 6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма. 2.7.1. Тема 7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. 2.8.1. Тема 8. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом	Учебно-методический материал содержит описание методов и способов физкультуно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности.

профессиональной направленности.	

Составляющей раздела №3 Учебно-тренировочный, являются следующие дидактические единицы:

3. Учебно-тренировочный. 3.1. Тема 1.Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка решают задачи поддержания и укрепления здоровья, способствуют развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.
3.2. Тема 2. Лыжная подготовка.	Лыжная подготовка решает оздоровительные и профессиональные задачи, задачи активного отдыха; увеличивает резервные возможности организма, повышает защитные функции, совершенствует физические качества, упорство в достижении цели.
3.3. Тема 3. Гимнастика.	Гимнастика решает профилирующие, оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует личностные качества профессионала.
3.4. Тема 4. Спортивные игры. (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол).	Спортивные игры позволяют улучшать профессиональную двигательную подготовку, укреплять здоровье, развивать координацию, ориентацию в пространсве, скорость реакции, увеличивать двигательную активность, силовую и скоростную выносливость, взрувную силу, развивает личностные качества а также групповое взаимодействие.
3.5. Тема 5. Виды спорта по выбору: 3.5.1. Тема 5.3. Спортивная аэробика.	Спортивная аэробика развивает чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.
3.5.2. Тема 5.2. Дыхательная гимнастика.	Дыхательная гимнастика улучшает работу основных функциональных систем организма, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, позволяет увеличить жизненную ёмкость лёгких,
3.5.3. Тема5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах решают задачи коррекции фигуры, совершенствуют дифференцировку силовых характеристик движений. Регуляцию мышечного тонуса, развивает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально- техническому обеспечению

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

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

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

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП НПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

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

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

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

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017

Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"

Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ). Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

№ 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско- молодежных групп. — Кострома, 2014.

Интернет-ресурсы

www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ЛИЧНОСТНЫЕ	
Л.1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению	Наблюдение, проведение практических занятий и самостоятельных работ, индивидуальные задания
Л.2 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	Наблюдение, устный опрос
Л.3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья	Устный опрос, выполнение самостоятельной работы
Л.4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности	Устный опрос, выполнение самостоятельной работы
Л.5 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	Наблюдение, проведение практических занятий и самостоятельных работ, индивидуальные задания
Л.6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры	проведение практических занятий и самостоятельных работ, индивидуальные задания
Л.7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры	проведение практических занятий и самостоятельных работ, индивидуальные задания
Л.8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности	наблюдение, проведение практических занятий и самостоятельных работ, индивидуальные задания
Л.9 формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе	наблюдение, проведение практических занятий и самостоятельных работ, индивидуальные задания

физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	
Л.10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	наблюдение, проведение практических занятий и самостоятельных работ, индивидуальные задания
Л.11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	наблюдение, проведение практических занятий и самостоятельных работ, индивидуальные задания
Л.12 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной	наблюдение, устный опрос
Л.13 готовность к служению Отечеству, его защите	наблюдение, устный опрос
МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ	
М.1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике	наблюдение, проведение практических занятий и самостоятельных работ, индивидуальные задания
М.2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности	наблюдение, выполнение самостоятельных работ, индивидуальные задания
М.3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ	наблюдение, проведение практических занятий и самостоятельных работ, индивидуальные задания
М.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	наблюдение, проведение самостоятельных работ, индивидуальные задания
М.5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	наблюдение, проведение самостоятельных работ, индивидуальные задания
М.6 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	наблюдение, проведение самостоятельных работ, индивидуальные задания
ПРЕДМЕТНЫЕ	

П.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	наблюдение, проведение самостоятельных работ, индивидуальные задания
П.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	наблюдение, проведение самостоятельных работ, индивидуальные задания
П.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	наблюдение, проведение самостоятельных работ, индивидуальные задания, устный опрос
П.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	наблюдение, проведение самостоятельных работ, индивидуальные задания, выполнение контрольных упражнений
П.5 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)	наблюдение, проведение самостоятельных работ, индивидуальные задания, выполнение контрольных упражнений

Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы	Формируемые универсальные учебные действия
1	Легкая атлетика.	1	презентация	Работа с ИКТ
2	Лыжная подготовка.	1	презентация	Работа с ИКТ
3	Гимнастика.	1	презентация	Работа с ИКТ
4	Баскетбол.	1	презентация	Работа с ИКТ
5	Волейбол.	1	презентация	Работа с ИКТ
6	Футбол.	1	презентация	Работа с ИКТ

Приложение 1

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п.п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	18	4,4 и выше	5,1-4,8 5,0-4,7	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9-5,3 5,9-5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	18	7,3 и выше	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7 9,3-8,7	9,7
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	18	230	195	180	210	170	160
4	Выносливость	6 минутный бег, м	18	1500	1300	1100	1300	1050	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	18	15	12	5	20	12	7
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине, на низкой перекладине (девушки)	18 и выше	11	8 и ниже	4 и ниже	18 и выше	13	6

Приложение 2

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного отделения

Тесты	Оценки в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 (мин, сек)	12,3	14,0	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	25,5	27,2	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, сек)	45,0	52,0	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол. раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9.5	7.5	6.5
7. Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
9. Координационный тест-челночный бег 3х10 (с)	7.3	8.0	8.3
10. Поднимание нот в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений; -утренней гимнастики -производственной гимнастики -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	9	8	7.5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного отделения

Тесты	Оценки в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 (мин, сек)	11.0	13.0	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	19.0	21.0	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, сек)	1.0	1.20	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол. раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
6. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10	6.5	5.0
7. Силовой тест-подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
9. Координационный тест-челночный бег 3х10 (с)	8.4	9.3	9.7
11. Гимнастический комплекс упражнений; -утренней гимнастики -производственной гимнастики -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	0.9	0.8	0.7.5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Требования к результатам обучения обучающихся специального учебного отделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.

- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).

- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);

- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

- прыжки в длину с места;бег 100 м;
- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени); тест Купера — 12-минутное передвижение;
- плавание — 50 м (без учета времени);
- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).