

Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края
«Кропоткинский техникум технологий и железнодорожного транспорта»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 05 Физическая культура
для профессий технического профиля
среднего профессионального образования

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки
(наплавки)
23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин
23.01.09 Машинист локомотива
23.01.10 Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава
35.01.13 Тракторист- машинист сельскохозяйственного производства

2021 г.

РАССМОТРЕНО
методической комиссией гуманитарных
дисциплин, безопасности жизнедеятельности и
физической культуры
протокол №1«30» августа 2021 г.
Председатель _____ Хаженцева Л.М.
Рассмотрен
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от «31» августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о директор ГБПОУ «КТТ и ЖТ»
«31» августа 2021 г.
_____ С. А. Москалев

Рабочая программа учебной дисциплины _____ ОУД. 05 «Физическая культура» разработана на основании Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ (в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016); требований ФГОС среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 г. № 413, с изм. от 31 декабря 2015 г. N 1578), примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з), рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ СПО на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии СПО (письмо департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259 с уточнениями, одобренными научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификации ФГАУ «ФИРО» протокол № 3 от 25 мая 2017 г.), примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» протокол № 3 от 21 июля 2015 г., регистрационный номер 376 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО», с учётом требований: ФГОС СПО по профессии **15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)** (приказ МОН РФ от 29.01.2016 г. № 50, зарегистрировано в Минюсте России 24.02.2016 г, с изм. от 14.09.2016 г. № 1193; профессионального стандарта **Сварщик** (приказ Минтруда и социальной защиты России N 701н от 21.11.2013, минюст. № 31301 от 13.02.2014 г); ФГОС СПО по профессии **190629.08 Слесарь по ремонту строительных машин** (приказ МОН РФ от 02.08.2013 года № 699, зарегистр. Министерством юстиции (рег. № 29634 от 20.08.2013 года) с изменениями приказ МОН № 389 от 09 апреля 2015г. зарег. Минюстом 8 мая 2015г. №37216; профстандарта **Сварщик**, приказ Минтруда России № 701н от 28.11.2013, минюст. № 31301 от 13.02.2013г.; ФГОС СПО по профессии **190623.01 Машинист локомотива** (приказ МОН РФ от 2 августа 2013г. №703, зарегистр. Минюстиции РФ 20 августа 2013г., регистр.№ 29697, в ред. приказа Минобрнауки России от 09.04.2015 N 389); ФГОС СПО по профессии **190623.03 Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава** (приказ МОН РФ от 2 августа 2013 г.№696, зарегистр.Минюстиции РФ 20 августа 2013г., регистр.№29751, с изменениями приказ МОН №389 от 09 апреля 2015 г. зарег. Минюстом 8 мая 2015г. №37216); ФГОС СПО по профессии **110800.02 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства** (приказ МОН РФ от 2 августа 2013г.№ 740, зарегистр. Минюстиции РФ 20 августа 2013г., регистр.№29506, с изменениями от 09 апреля 2015г №390, зарег. в Минюсте России 8 мая 2015г № 37199).

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Кропоткинский техникум технологий и железнодорожного транспорта».

Разработчики: Смирнов Виталий Владимирович, Шаталина Карапетовна, преподаватели ГБПОУ «КТТ и ЖТ».

Рецензенты:

(внешняя рецензия)

М.П.

подпись

(внешняя рецензия)

М.П.

подпись

Оконникова С.А.

Преподаватель физической культуры ГБПОУ
«Кропоткинский медицинский
колледж»

Руководитель физического воспитания

Квалификация по диплому

Сова Е.Е.

Преподаватель физической культуры
ГБПОУ «Кропоткинский медицинский
колледж»

Преподаватель по физической культуре и спорту

Квалификация по диплому

Содержание

Пояснительная записка	4
Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»	5
Место учебной дисциплины в учебном плане	8
Результаты освоения учебной дисциплины	8
Содержание учебной дисциплины	10
Теоретическая часть	10
Практическая часть	12
Тематическое планирование	17
Тематический план	17
Характеристика основных видов учебной деятельности студентов	18
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура»	23
Рекомендуемая литература	24
Приложения	
<i>Приложение 1. Оценка уровня физических способностей студентов</i>	
<i>Приложение 2. Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения</i>	
<i>Приложение 3. Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения</i>	
<i>Приложение 4. Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения</i>	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в ГБПОУ "КТТ и ЖТ" реализующего образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОПСПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с 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 образовательных 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 № 06-259).

Содержание рабочей 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.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

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

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, каратэ "Косики" и др.).

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в

которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС).

МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Стандарт

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

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

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной

направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- 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, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- осознавать себя гражданином и защитником великой страны.
- соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждать либо преодолевать зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
- уважительно относиться к результатам собственного и чужого труда.

- осознавать ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.

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).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретическая часть

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.

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.

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

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

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

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

3. Самоконтроль, 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.

4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности
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. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.
Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Личная и социально-экономическая необходимость специальной 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.

Практическая часть

Учебно-методические занятия

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости,

утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

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

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

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

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

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.

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

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).

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

Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

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

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

2. Лыжная подготовка не запланировано из-за отсутствия условий

3. Гимнастика

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, 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.

4. Спортивные игры

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

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.

Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол

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

Ручной мяч

Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

Футбол (для юношей)

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

5. Плавание не запланировано из-за отсутствия условий

6. Виды спорта по выбору

Ритмическая гимнастика

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.

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.

Элементы единоборства

Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.

Каратэ-до, айкидо, таэквондо (восточные единоборства) развивают сложные координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресса, снятие психического напряжения, релаксацию, регуляцию процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность мгновенно принимать правильное решение).

Дзюдо, самбо, греко-римская, вольная борьба формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучают приемам

самозащиты и защиты, развивают физические качества (статическую и динамическую силу, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость).

Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д. Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.

Дыхательная гимнастика

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

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

Спортивная аэробика

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 (четырёхкратное непрерывное исполнение). 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, наличии соответствующих условий и специалиста в образовательном учреждении могут проводиться также занятия по гидроаэробике, стретчинговой гимнастике, гимнастической методике хатха-йоги, ушу, а также динамические комплексы упражнений, пауэрлифтинг, армрестлинг, бейсбол.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ) вне зависимости от профиля профессионального образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет:

по профессиям СПО — 256 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия, — 171 час; внеаудиторная самостоятельная работа студентов — 85 часов

Тематический план

Вид учебной работы	Количество часов	
	Программа ФИРО	Рабочая программа
Аудиторные занятия. Содержание обучения		
Теоретическая часть	10	10
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	1	1
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	1
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	2
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2	2
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	2
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	2
Практическая часть	161	161
<i>Учебно-методические занятия</i>	8	8
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	153	153
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	36	42
Лыжная подготовка	14	-
Гимнастика	20	20
Спортивные игры (по выбору)	31	72
Плавание	16	-
Виды спорта по выбору	36	36
Итого	171	171
Внеаудиторная самостоятельная работа		
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	85	85
Промежуточная аттестация в форме зачета		3
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		1
Всего	256	256

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. 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; освоение применения аутотренинга для

	повышения работоспособности
4. 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
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
<i>Учебно-методические занятия</i>	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение 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 методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м

	<p>(юноши). Умение технически грамотно выполнять (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</p>
2. Лыжная подготовка	не запланировано из-за отсутствия условий
3. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающие упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
4. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
5. Плавание	не запланировано из-за отсутствия условий

Виды спорта по выбору	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений
1. Ритмическая гимнастика	Знание средств и методов 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
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля
3. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающие упражнения, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
4. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.

	<p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
5. ГТО	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания и лазания стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24 кг, секундомеры; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и рукоход уличный, мячи футбольные, секундомеры, спортивное ядро для толкания и гранаты для метания.

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

тренажерный зал;

открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, мини-футболом.

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.

ЛИТЕРАТУРА

Для студентов

Бишаева А.А. Физическая культура учебник для студ. учреждений сред. проф. образования 8-е изд.стер. Академия, 2015г, 304с.

Бишаева А.А. Физическая культура учебник для студ. учреждений сред. проф. образования 5-е изд.стер. Академия, 2012г, 304с.

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 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).

Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования"».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 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».

1. Кобяков Ю.П. Здоровый образ жизни в социокультурном развитии студентов. Монография. – Владимир, 2008.
2. Похлебин В.П. Уроки здоровья. – М., 2007.
3. Хватова Н.В. Здоровье и болезнь. Факторы, формирующие здоровье.

Учебно-методическое пособие для студентов. - М., 2009.

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).

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«КРОПОТКИ
НСКИЙ ТЕХНИКУМ ТЕХНОЛОГИЙ И ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА»

СОГЛАСОВАНО:
заместитель директора по УР

_____ И.В. Киселева

«31» августа 2017

Календарно -тематический план

на 2017/2018 учебный год

по дисциплине ОУД .05 Физическая культура

преподаватель _____ Е.К. Шаталина

количество часов по учебному плану 171

составлен в соответствии с рабочей программой, утверждённой от «31» августа 2017г

рассмотрен на заседании методического объединения.

протокол №1 от «30»августа 2017 г.

Председатель методической комиссии _____

№ урока	Наименование раздела Наименование темы	Кол- во часов	Вид занятия, тип урока	Календарные сроки изучения, план/факт			
				№ группы	№ группы	№ группы	№ группы
	Раздел №1. Теоретическая часть	2					
1.	Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	1	Теоретическая работа				
2.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	Теоретическая работа				
а.	Раздел № Легкая атлетика	10					
3.	Тема 2.1 Бег 100 м.	1	Практическая работа				
4.	Тема 2.2 Метание гранаты	1	Практическая работа				
5.	Тема 2.3 Бег 100м.	1	Практическая работа				
6.	Тема 2.4 Эстафета 4*100м.	1	Практическая работа				
7.	Тема 2.5 Бег 100м. – Зачет	1	Практическая работа				
8.	Тема 2.6 Бег 2000м. (3000м.)	1	Практическая работа				
9.	Тема 2.7 Прыжки в длину с разбега	1	Практическая работа				
10.	Бег 2000м. (3000м.)	1	Практическая работа				
11.	Тема 2.8 Прыжки в длину с разбега - Зачет	1	Практическая работа				
12.	Бег 2000м. (3000м.) – Зачет	1	Практическая работа				
а.	Раздел №1. Теоретическая						

	часть Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2					
13.	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.	1	Теоретическая работа				
14.	Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.	1	Теоретическая работа				
а.	Спортивные игры	10					
15.	Тема 4.1 Гандбол передача мяча на месте	1	Практическая работа				
16.	Тема 4.2 Броски по воротам. Игра по правилам	1	Практическая работа				
17.	Тема 4.3 Передача мяча в движении. Ведение мяча	1	Практическая работа				
18.	Игра по правилам	1	Практическая работа				
19.	Броски по воротам в движении	1	Практическая работа				
20.	Игра по правилам	1	Практическая работа				
21.	Тема 4.8 Передача мяча в движении и на месте	1	Практическая работа				
22.	Тактика защиты	1	Практическая работа				
23.	Тактика нападения	1	Практическая работа				
24.	Броски по воротам с 7 м. - Зачет	1	Практическая работа				
	Раздел №1. Теоретическая часть. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2					

25.	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	1	Теоретическая работа				
26.	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	1	Теоретическая работа				
а.	<i>Практическая часть Учебно-методические занятия</i>	8					
27.	<i>Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</i>	1					
28.	<i>Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика</i>	1					

	<i>активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению</i>						
29.	<i>Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении</i>	1					
30.	<i>Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения</i>	1					
31.	<i>Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.</i>	1					
32.	<i>Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.</i>	1					
33.	<i>Самооценка и анализ выполнения обязательных</i>						

	<i>тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности</i>	1					
34.	<i>Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру). Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности</i>	1					
а.	Гимнастика	10					
35.	Тема 5.1 Общеразвивающие упражнения в парах с партнером	1	Практическая работа				
36.	Тема 5.2 Акробатика (перекат из упора присев вперед и назад)	1	Практическая работа				
37.	Тема 5.3 Общеразвивающие упражнения со скакалкой	1	Практическая работа				
38.	Тема 5.4 Общеразвивающие упражнения в парах	1	Практическая работа				
39.	Кувырок вперед из упора присев	1	Практическая работа				
40.	Акробатика «мостик» из положения лежа	1	Практическая работа				
41.	Стойка на голове	1	Практическая работа				
42.	Кувырок назад из упора присев		Практическая работа				

43.	Акробатика «мостик» из положения лежа	1	Практическая работа				
44.	Кувырок вперед и назад из упора присев - Зачет	1	Практическая работа				
	Виды спорта по выбору	6					
45.	Становая тяга	1	Практическая работа				
46.	Круговая тренировка	1	Практическая работа				
47.	Присед со штангой на плечах	1	Практическая работа				
48.	Жим штанги лежа	1	Практическая работа				
49.	Становая тяга	1	Практическая работа				
50.	Круговая тренировка	1	Практическая работа				
51.	Зачет	1					
а.	Теоретическая часть. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2					
52.	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической	1	Теоретическая работа				

	подготовленности.						
53.	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	1	Теоретическая работа				
а.	Виды спорта по выбору	14					
54.	Упражнение для мышц спины	1	Практическая работа				
55.	Упражнение для мышц шеи	1	Практическая работа				
56.	Упражнение для мышц голени	1	Практическая работа				
57.	Упражнение для мышц живота	1	Практическая работа				
58.	Упражнение для мышц передней поверхности бедра	1	Практическая работа				
59.	Упражнение для мышц задней поверхности бедра	1	Практическая работа				
60.	Упражнение для мышц груди	1	Практическая работа				
61.	Упражнение для ягодиц	1	Практическая работа				
62.	Упражнение для мышц спины	1	Практическая работа				
63.	Упражнение для мышц шеи	1	Практическая работа				
64.	Упражнение для мышц голени	1	Практическая работа				
65.	Упражнение для мышц живота	1	Практическая работа				
66.	Упражнение для мышц передней поверхности бедра	1	Практическая работа				
67.	Упражнение для мышц задней	1	Практическая				

	поверхности бедра		работа				
а.	Спортивные игры	20					
68.	Волейбол. Прием мяча сверху.	1	Практическая работа				
69.	Прием мяча снизу	1	Практическая работа				
70.	Верхняя прямая подача	1	Практическая работа				
71.	Нападающий удар	1	Практическая работа				
72.	Игра по правилам	1	Практическая работа				
73.	Блокирование нападающего	1	Практическая работа				
74.	Подача мяча по зонам	1	Практическая работа				
75.	Тактика защиты	1	Практическая работа				
76.	Игра по правилам	1	Практическая работа				
77.	Тактика нападения	1	Практическая работа				
78.	Баскетбол. Ведение мяча	1	Практическая работа				
79.	Броски в корзину с места	1	Практическая работа				
80.	Игра по правилам	1	Практическая работа				
81.	Броски в корзину в движении	1	Практическая работа				
82.	Игра по правилам	1	Практическая работа				
83.	Блокирование броска, перехват мяча	1	Практическая работа				

84.	Игра по правилам	1	Практическая работа				
85.	Тактика игры в защите	1	Практическая работа				
86.	Тактика игры в нападении	1	Практическая работа				
87.	Игра по правилам	1	Практическая работа				
	Легкая атлетика.Кроссовая подготовка	20					
88.	Кросс 1000м. (2000м.)	1	Практическая работа				
89.	Совершенствование техники бега на 1000.	1	Практическая работа				
90.	Кросс 2000 м.	1	Практическая работа				
91.	Совершенствование техники бега 2000 м.	1	Практическая работа				
92.	Прыжки в длину с места	1	Практическая работа				
93.	Совершенствование техники прыжка в длину	1	Практическая работа				
94.	Изучение техники бега 400 м.	1	Практическая работа				
95.	Совершенствование техники бега	1	Практическая работа				
96.	Техника бега на коротких дистанциях 60, 100 м.	1	Практическая работа				
97.	Совершенствование техники бега на коротких дистанциях	1	Практическая работа				
98.	Футбол. Ведение мяча	1	Практическая работа				
99.	Удары по воротам	1	Практическая				

			работа				
100.	Игра в нападении	1	Практическая работа				
101.	Игра в защите	1	Практическая работа				
102.	Игра по правилам	1	Практическая работа				
103.	Розыгрыш стандарта	1	Практическая работа				
104.	Техника игры вратаря	1	Практическая работа				
105.	Игра по правилам	1	Практическая работа				
106.	Розыгрыш аута	1	Практическая работа				
107.	Игра по правилам	1	Практическая работа				
108.	л	1	Практическая работа				

109.	Бег 100м.	1	Практическая работа				
110.	Совершенствование техники бега на 100м..	1	Практическая работа				
111.	Эстафета 4*100м.	1	Практическая работа				
112.	Совершенствовниие техники бега.	1	Практическая работа				
113.	Эстафета4*200м.	1	Практическая работа				
114.	Совершенствование техники бега.	1	Практическая работа				35
115.	Изучение техники передачи эстафетной палочки.	1	Практическая работа				

116.	Совешенствование техники передачи эстафетной палочки.	1	Практическая работа				
117.		1	Практическая работа				
118.		1	Практическая работа				
119.		1	Практическая работа				
.120	зачет						
120.	Футбол. Ведение мяча.						
121.	Удары по воротам	1	Практическая работа				
122.	Игра в нападении	1	Практическая работа				
123.	Игра в защите	1	Практическая работа				
124.	Игра по правилам	1	Практическая работа				
125.	Розыгрыш стандарта	1	Практическая работа				
126.	Техника игры вратаря	1	Практическая работа				
127.	Игра по правилам	1	Практическая работа				
128.	Розыгрыш аута	1	Практическая работа				
129.	Игра по правилам	1	Практическая работа				
130.	Двусторонняя игра	1	Практическая работа				
	Виды спорта по выбору	16					
131.	Становая тяга	1	Практическая работа				

132.	Круговая тренировка	1	Практическая работа				
133.	Присед со штангой на плечах	1	Практическая работа				
134.	Жим штанги лежа	1	Практическая работа				
135.	Становая тяга	1	Практическая работа				
136.	Круговая тренировка	1	Практическая работа				
137.	Упражнение для мышц спины	1	Практическая работа				
138.	Упражнение для мышц шеи	1	Практическая работа				
139.	Упражнение для мышц голени	1	Практическая работа				
140.	Упражнение для мышц живота	1	Практическая работа				
141.	Упражнение для мышц передней поверхности бедра	1	Практическая работа				
142.	Упражнение для мышц задней поверхности бедра	1	Практическая работа				
143.	Упражнение для мышц груди	1	Практическая работа				
144.	Упражнение для ягодиц	1	Практическая работа				
145.	Упражнение для мышц спины	1	Практическая работа				
146.	Упражнение для мышц шеи	1	Практическая работа				
	Теоретическая часть. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста						

147.	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	1	Теоретическая работа				
148.	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	Теоретическая работа				
	Гимнастика	10					
149.	Тема 5.1 Общеразвивающие упражнения в парах с партнером	1	Практическая работа				
150.	Тема 5.2 Акробатика (перекат из упора присев вперед и назад)	1	Практическая работа				
151.	Тема 5.3 Общеразвивающие упражнения со скакалкой	1	Практическая работа				
152.	Тема 5.4 Общеразвивающие упражнения в парах	1	Практическая работа				
153.	Кувырок вперед из упора присев	1	Практическая работа				
154.	Акробатика «мостик» из положения лежа	1	Практическая работа				
155.	Стойка на голове	1	Практическая работа				
156.	Кувырок назад из упора присев	1	Практическая работа				
157.	Акробатика «мостик» из положения лежа	1	Практическая работа				
158.	Кувырок вперед и назад из упора присев - Зачет	1	Практическая работа				
159.	Зачет	1					
	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	11					

160.	Тема 2.1 Бег 100 м.	1	Практическая работа				
161.	Тема 2.2 Метание гранаты	1	Практическая работа				
162.	Тема 2.3 Бег 100м.	1	Практическая работа				
163.	Тема 2.4 Эстафета 4*100м.	1	Практическая работа				
164.	Тема 2.5 Бег 100м. – Зачет	1	Практическая работа				
165.	Тема 2.6 Бег 2000м. (3000м.)	1	Практическая работа				
166.	Тема 2.7 Прыжки в длину с разбега	1	Практическая работа				
167.	Бег 2000м. (3000м.)	1	Практическая работа				
168.	Тема 2.8 Прыжки в длину с разбега - Зачет	1	Практическая работа				
169.	Бег 2000м. (3000м.) – Зачет	1	Практическая работа				
170.	Тема 2.1Метание гранаты - Зачет	1	Практическая работа				
171.	Дифференцированный зачет	1					

Оценка уровня физических способностей студента

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1—4,8 5,0—4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9—5,3 5,9—5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0—7,7 7,9—7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3—8,7 9,3—8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195—210 205—220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170—190 170—190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9—12 9—12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12—14 2—14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8—9 9—10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13—15 13—15	6 и ниже 6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество 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 (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	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

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине ОУД. 05 Физическая культура для профессий среднего профессионального образования: 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), 23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин, 23.01.09 Машинист локомотива, 23.01.10 Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава, 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства, разработанную преподавателями ГБПОУ «Кропоткинский техникум технологий и железнодорожного транспорта» Смирновым В.В., Шаталиной Е.К.

Содержание рабочей 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.

Оценка структуры рабочей программы (характеристика разделов): структура программы соответствует наличию обязательных компонентов и включает в себя: паспорт рабочей программы, результаты освоения; структуру и содержание, условия реализации; контроль и оценку результатов освоения дисциплины. Деление на разделы соответствует знаниям и умениям. В программе учтена специфика учебного заведения, которая отражена в содержании профессиональной дисциплины. Оценка соответствия тематики практических занятий, требованиям подготовки выпускника по профессии и содержанию рабочей программы: в программе уделено особое внимание использованию в организации учебного процесса разнообразных форм практических занятий, самостоятельной работы обучающихся и соответствует профессиональным требованиям предъявляемым к обучению. Язык и стиль изложения, терминология соответствует ведущим требованиям программы учебной дисциплины и ее уровню усвоения. Соответствие содержания рабочей программы современному уровню развития науки, техники и производства рабочая программа соответствует современным требованиям. Рекомендации, замечания не имеет.

Заключение:

Рабочая программа по дисциплине ОУД. 05 Физическая культура может быть использована для обеспечения программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессиям технического профиля.

Рецензент

Оконникова С.А.

Преподаватель физической культуры ГБПОУ

«Кропоткинский медицинский
колледж»

Руководитель физического воспитания

Квалификация по диплому

Подпись

МП

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине ОУД. 05 Физическая культура для профессий среднего профессионального образования: 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), 23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин, 23.01.09 Машинист локомотива, 23.01.10 Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава, 35.01.13 Тракторист- машинист сельскохозяйственного производства, разработанную преподавателями ГБПОУ «Кропоткинский техникум технологий и железнодорожного транспорта» Смирновым В.В., Шаталиной Е.К.

Содержание рабочей 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.

Оценка структуры рабочей программы (характеристика разделов): структура программы соответствует наличию обязательных компонентов и включает в себя: паспорт рабочей программы, результаты освоения; структуру и содержание, условия реализации; контроль и оценку результатов освоения дисциплины. Деление на разделы соответствует знаниям и умениям. В программе учтена специфика учебного заведения, которая отражена в содержании профессиональной дисциплины. Оценка соответствия тематики практических занятий, требованиям подготовки выпускника по профессии и содержанию рабочей программы: в программе уделено особое внимание использованию в организации учебного процесса разнообразных форм практических занятий, самостоятельной работы обучающихся и соответствует профессиональным требованиям предъявляемым к обучению. Язык и стиль изложения, терминология соответствует ведущим требованиям программы учебной дисциплины и ее уровню усвоения. Соответствие содержания рабочей программы современному уровню развития науки, техники и производства рабочая программа соответствует современным требованиям. Рекомендации, замечания не имеет.

Заключение:

Рабочая программа по дисциплине ОУД. 05 Физическая культура может быть использована для обеспечения программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессиям технического профиля.

Рецензент

Сова Е.Е.

Преподаватель физической культуры
ГБПОУ «Кропоткинский медицинский
колледж»

Подпись

Преподаватель по физической культуре и спорту
Квалификация по диплому

МП

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201338

Владелец Шахбазян Вера Арамовна

Действителен с 19.09.2023 по 18.09.2024