**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области**

**«Иркутский техникум транспорта и строительства»**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

по специальности среднего профессионального образования

**Мехатроника и мобильная робототехника**

**Квалификация:** техник, мехатроник

**Форма обучения:** очная

**Нормативный срок обучения:** 3 года 10 месяцев

на базе основного общего образования

Иркутск, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности **15.02.10 Мехатроника и мобильная робототехника**, и примерной программы учебной дисциплины **Физическая культура**, учебного плана специальности. Является частью ОП образовательной организации.

**Разработчик:**

Гусаков Игорь Николаевич, руководитель физвоспитания, преподаватель высшей квалификационной категории

Рассмотрена и одобрена на заседании

ДЦК общеобразовательной подготовки по направлению

техника и технологии автомобильного транспорта

Протокол №10 от 01.06. 2023 г.

Председатель ДЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.А.Сердарий

**Содержание**

**1. паспорт пРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ - 4**

**2. Структура и содержание учебной дисциплины - 9**

**3.темтический план учебной дисциплины -10**

**4.Условия реализации учебной дисциплины - 18**

**5. контроль и оценка результатов освоения учебной**

**дисциплины - 20**

**паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

**1.1. Область применения программы**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных организаций. – М.: Издательский центр «Академия», 2015 Автор А.А. Бишаева, профессор кафедры физического воспитания Костромского государственного университета им. Н.А.Некрасова, д. п.н., профессор Рецензенты: А. И. Тимонин, директор Института педагогики и психологии ФГБОУ ВПО «Костромской государственный университет им. Н.А. Некрасова», зав. кафедрой педагогического образования, д.п.н., профессор; Л.Л. Чернова, руководитель физического воспитания ГАПОУ "Московский образовательный комплекс им. В. Талалихина" г. Москвы Программа разработана в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» 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).

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Физическая культура – является общеобразовательной дисциплиной, входящей в общеобразовательный цикл, дисциплины базовой подготовки ОДБ, изучается на первом курсе.

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

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

* **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.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

**знать/понимать**:

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
* способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь**:

* владеть 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)
* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
* проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
* выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** :

* повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы техникума. Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенции (ОК) и профессиональных компетенций (ПК).

|  |  |
| --- | --- |
| Код | Наименование формируемых компетенций |
| ОК 01. | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. |
| ОК 02. | Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. |
| ОК 03. | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. |
| ОК 04. | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. |
| ОК 05. | Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста. |
| ОК 06. | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей. |
| ОК 07. | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. |
| ОК 08. | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. |
| ОК 09. | Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности. |
| ОК 10. | Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке. |
| ОК 11. | Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере. |

* Модуль 1. Гражданско-патриотическое
* Модуль 2 Профессионально-ориентирующее (развитие карьеры)
* Модуль 3 Экологическое
* Модуль 4 Спортивное и здоровьесберегающее
* Модуль 5 Студенческое самоуправление
* Модуль 6 Культурно-творческое
* Модуль 7 Бизнес-ориентирующее (молодежное предпринимательство)

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ**

**СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

* 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 составить 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 (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
* 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 определить 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).

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

На изучение дисциплины выделяется 117 часов (48 часов в первом семестре; 69 часов во втором семестре). Из них – 102 часа практические, 15 часов – теоретическое обучение. В конце первого семестра и по окончанию курса проводится дифференцированный зачет.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**Физическая культура**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 117 |
| теоретические | 15 |
| практические занятия  В том числе профессиональной направленности | 102  16 |
| **Промежуточная аттестация в форме зачета первый семестр**  **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета второй семестр** | **2**  **2** |

**2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

| Наименование разделов и тем | Количество | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| аудиторных часов | | | | | |
|  | | | | | |
| Всего | | Теоретич. | | Практич. | |
| **1** | **3** | **4** | | **5** | |
| **Раздел 1. Теоретическая часть.** | **15** | **15** | |  | |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. | 2 | 2 | |  | |
| Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | 3 | 3 | |  | |
| Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 3 | 3 | |  | |
| Тема 1.4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | 3 | 3 | |  | |
| Тема 1.5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 2 | 2 | |  | |
| Тема 1.6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | 2 | 2 | |  | |
| **Раздел 2. Практическая часть.** | **102** |  | | **102** | |
| Учебно-методические занятия | 10 |  | | 10 | |
| Учебно-тренировочные занятия | 92 |  | | 92 | |
| Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | 14 |  | | 14 | |
| Тема 2.2. Лыжная подготовка. | 12 |  | | 12 | |
| Тема 2.3. Гимнастика. | 8 |  | | 8 | |
| Тема 2.4. Баскетбол. | 12 |  | | 12 | |
| Тема 2.5. Волейбол. | 12 |  | | 12 | |
| Тема 2.6. Футбол. | 12 |  | | 12 | |
| Тема 2.7. Атлетическая гимнастика. | 10 |  | | 10 | |
| Тема 2.8. ОФП. | 10 |  | | 10 | |
| **Дифференцированный зачет** | 2 |  | | 2 | |
| **Итого:** | **117** | **15** | | **102** | |

**2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы,**  **самостоятельная работа обучающихся** | | **Объем**  **часов** | **Реализуемые модули РПВ/формируемые ОК ПК** |
| **1** | **2** | | **3** | **4** |
| **Раздел 1.**  **Научно-методические основы формирования физической культуры личности** | | | **15** |  |
| **Тема 1.1.**  Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. | **Содержание учебного материала** | |  | 2 |
| 1-2 | 1**Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.**  Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Сущность и ценности физической культуры. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности, долголетия и профилактики профзаболеваний. Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)  Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и открытых спортивных площадок). | 2 | Ок-01-04  Ок-06  Ок-08  Ок-09  Модуль-1-4 |
| **Раздел 2.**  **Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | | | **102** |  |
| **Тема 2.1.**  Легкая атлетика  **Тема 2.6**.  Футбол | **Содержание учебного материала** | |  | 2 |
| 3-4 | 1. **Техника бега на короткие дистанции.**   Положение бегуна при выполнении команды «на старт!» «внимание!» «марш!»  Повторный бег с низкого старта 3\*30 метров  **Перемещение по полю. Ведение и передачи мяча.**  Совершенствование перемещений по полю, техники ведения и передачи мяча. | 2 | Ок-01-04  Ок-06 Ок-08  Ок-09 |
| 5-6 | 1. **Техника бега на короткие дистанции.**   Освоение техники стартового разгона, бега по дистанции, финиширование.  **Удары по мячу, по воротам.**  Совершенствование ударов по мячу средней частью подъема ноги, удары в цель, игра в квадрат. | 2 |
| 7-8 | 1. **Эстафетный бег.**   Освоение техники эстафетного бега 4100 м, 4400 м. Передача эстафетной палочки.  **Удары по мячу, по воротам.**  Совершенствование ударов по воротам, удары слёта. Учебная игра. | 2 |  |
| 9-10 | 1. **Техника бега на длинные дистанции.**   Высокий старт, положение туловища, ног.  Положение бегуна при выполнении команды «на старт!» «внимание!» «марш!  Бег по дистанции. | 2 |
| 11-12 | 1. **Техника бега на длинные дистанции.**   Бег по дистанции 3км.  **Удары по мячу, остановка мяча.**  Совершенствование ударов средней частью ноги, удары слёта. Учебная игра. | 2 |
| 13-14 | 1. **Техника бега на короткие дистанции.**   Низкий старт, повторный бег 4\*60  **Удары по мячу, остановка мяча.**  Удары по катящемуся мячу, остановка мяча внутренней частью стопы. Игра в квадрате. | 2 |
|  | 15-16 | 1. **Техника бега на длинные дистанции.**   Высокий старт, положение туловища, ног. Бег 2км. | 2 |  |
| 17-18 | 1. **Техника прыжка в длину.**   Прыжки с 3-5 шагов разбега в шаге, затем с опусканием маховой ноги, приземления на нее и переход в бег.  Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча | 2 |
| 19-20 | 1. **Техника прыжка в длину.**   Прыжки в длину способом согнув ноги  **Обводка соперника.**  Двухсторонняя игра с применением изученных приёмов | 2 |
| **Тема**  Учебно-методические занятия | **Содержание учебного материала** | |  | 2 |
| 21-22 | 1. **Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.** | 2 |  |
| **Раздел 1.**  Научно-методические основы формирования физической культуры личности | | |  |  |
| **Тема 1.1.**  Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни | **Содержание учебного материала** | |  | 2 |
| 23-24 | **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. | 2 | Ок-01-04  Ок-06  Ок-08  Ок-09  Модуль-1-4 |
| **Раздел 2.**  Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | | |  |  |
| **Тема 2.4.**  Баскетбол | **Содержание учебного материала** | |  | 2 |
| 25-26 | 1. **Техника ловли и передач мяча различными способами. Техника бросков мяча.**   Стойка и перемещение баскетболиста ,повороты на месте, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, передачи в движении. Броски мяча двумя руками, одной рукой | 2 | Ок-01-04  Ок-06  Ок-08  Ок-09 |
| 27-28 | 1. **Техника бросков мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника.**   Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, со средней дистанции, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 2 |
| 29-30 | 1. **Тактика и техника защиты.**   Приёмы отбора мяча: вырывание выбивание, накрывание. Личная защита.  Учебная игра. | 2 |
| 31-32 | 1. **Тактика нападения, совершенствование индивидуальных, групповых тактических действий в нападении.**   Ведение мяча с изменением направления, обманные движения. Индивидуальные действия, действия без мяча. Игра по упрощенным правилам. | 2 |
| 33-34 | 1. **Групповые и командные взаимодействия.**   Командная защита. Взаимодействие трёх игроков. | 2 |
| 35-36 | 1. **Учебная игра с применением изученных приёмов.** | 2 |
| **Тема**  Учебно-методические занятия | 37-38 | 1. **Овладение приёмами массажа** ( самомассаж**,** психорегулирующие упражнения**).** | 2 | Ок-01-04  Ок-06 Ок-08  Ок-09 |
| **Тема 2.7**  Атлетическая  гимнастика | **Содержание учебного материала.** | |  | 2 |
| 39-40 | 1. **Обучение техники базовых упражнений.** | 2 | Ок-01-04  Ок-06  Ок-08  Ок-09 |
| 41-42 | 1. **Обучение техники вспомогательных упражнений для индивидуальных мышечных групп** | 2 |
| 43-44 | 1. **Силой комплекс упражнений для развития силовых качеств основных мышечных групп** | 2 |
| **Тема**  Учебно-методические занятия | **Содержание учебного материала.** | |  | 2 |
| 45-46 | 1. **Тест Купера и овладение техникой дыхательных упражнений.** | 2 |  |
| 47-48  49-50  51 | **Практическая работа№22 Упражнения на развитие общей выносливости. Подтягивание**  Прыжковые упражнения. Игра в футбол.  **Практическая работа№ 23Силовые упражнения общего воздействия. Круговая тренировка.**  **Зачет** | 2  2  1 |  |

**Итого за 1 семестр 51 час**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.**  Научно-методические основы формирования физической культуры личности | | |  |  |
| **Тема 1.1.**  Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни | **Содержание учебного материала.** | |  | 2 |
| 52-53 | **Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой**  **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.** | 2 | Ок-01-04  Ок-06  Ок-08  Ок-09  Модуль-1-4 |
| **Раздел 2.**  Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | | |  |  |
| **Тема 2.2.**  Лыжная подготовка | **Содержание учебного материала.** | |  | 2 |
| 54-55 | **Практическая работа№ 24 Совершенствование техники попеременно двухшажного хода, одновременного бесшажного хода.** | 2 | Ок-01-04  Ок-06  Ок-08  Ок-09 |
| 56-57 | **Практическая работа№ 25 Совершенствование техники одновременного одношажного хода.** | 2 |
| 58-59 | **Практическая работа№ 26 Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.**  Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон. | 2 |
| 60-61 | **Практическая работа№ 27 Освоение техники полуконькового и конькового хода, основные элементы тактики в лыжных гонках.** | 2 |
| 62-63 | **Практическая работа№ 28 Совершенствование техники преодоления подъемов, спусков на лыжах различными способами.** | 2 |
| 64-65 | **Практическая работа№ 29Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши).** | 2 |
| **Раздел 1.**  Научно-методические основы формирования физической культуры личности | | |  |  |
| **Тема 1.1.**  Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни | **Содержание учебного материала.** | |  | 2 |
| 66-67 | **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль.**  Формы и содержание физических упражнений. Принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Умение оценить показатели функциональных проб, упражнений- тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовки/ | 2 |  |
| **Раздел 2.**  Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | | |  |  |
| **Тема 2.5.**  Волейбол | **Содержание учебного материала.** | |  | 2 |
| 68-69 | **Практическая работа№ 30 Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая).**  Передача мяча с верху и с низу двумя руками. | 2 | Ок-01-04  Ок-06  Ок-08  Ок-09 |
| 70-71 | **Практическая работа№ 31 Перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, крестным шагом, ускорение под углом**  **45 град.).**  Блокирование, тактика нападения. | 2 |
| 72-73 | **Практическая работа№ 32 Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая.**  Игра по упрощенным правилам волейбола. | 2 |
| 74-75 | **Практическая работа№ 33 Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед, назад, в сторону, в прыжке, в приседе, лицом, боком, за спину).** | 2 |
|  | 76-77 | **Практическая работа№ 34Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.**  Двухсторонняя игра. | 2 |  |
| 78-79 | **Практическая работа№ 35Игра по правилам** | 2 |
| **Тема**  Учебно-методические занятия | **Содержание учебного материала.** | |  | 2 |
| 80-81 | **Практическая работа№ 36 Освоение упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.** | 2 | Ок-01-04  Ок-06  Ок-08  Ок-09 |
| **Тема 2.3.**  Гимнастика | **Содержание учебного материала.** | |  | 2 |
| 82-83 | **Практическая работа№ 37 Общеразвивающие упражнения, упражнение с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячами и скакалками.** | 2 | Ок-01-04  Ок-06  Ок-08  Ок-09 |
| 84-85 | **Практическая работа№ 38Комплексы вводной и производственной гимнастики** | 2 |
| 86-87 | **Практическая работа№ 39 Упражнения на перекладине: подтягивание, размахивание, подъём переворотом в упор.** | 2 |
| 88-89 | **Практическая работа№ 40 Кувырки вперёд, назад. Стойка на голове и руках.** | 2 |
| **Тема 2.8.**  Сущность и содержание ОФП в достижении высоких профессиональных результатов | **Содержание учебного материала.** | |  | 2 |
| 90-91 | **Практическая работа№ 41 Прыжки в длину с места, упражнения на гимнастических снарядах**  **Силовые упражнения общего воздействия. Круговая тренировка.** | 2 | Ок-01-04  Ок-06  Ок-08  Ок-09 |
| 92-93 | **Практическая работа№ 42 Упражнения на тренажерах для развития силы разгибателей туловища и мышц ног.**  Специализированная разминка. Упражнения на тренажерах. | 2 |
| **Тема**  Учебно-методические занятия | **Содержание учебного материала.** | |  | 2 |
| 94-95 | **Практическая работа№ 43 Освоение приёмов аутотренинга.** | 2 |  |
| **Раздел 1.**  Научно-методические основы формирования физической культуры личности | | |  |  |
| **Тема 1.1.**  Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни | **Содержание учебного материала.** | |  | 2 |
| 96-97 | **Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**  Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. | 2 |  |
| 98-99 | **Физическая культура в профессиональной деятельности квалифицированного рабочего.** Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания | 2 |
| **Раздел 2.**  Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | | |  |  |
| **Тема 2.1.**  Легкая атлетика  **Тема 2.6**.  Футбол | **Содержание учебного материала.** | |  | 2 |
| 100-101 | **Практическая работа№ 44 Освоение техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки)**  Бега по дистанции, финиширование. **Совершенствование ударов по воротам.** | 2 | Ок-01-04  Ок-06  Ок-08  Ок-09 |
| 102-103 | **Практическая работа№ 45 Прыжка в высоту способом «перешагивание».**  Прыжки в высоту с 3-5 шагов и полного разбега.  **Учебная игра.** | 2 |  |
| 104-105 | **Практическая работа№ 46 Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы», прыжка в высоту способом «перешагивание».**  Прыжки в длину и высоту с полного разбега на результат.  **Освоение тактики игры в защите, в нападении**  Индивидуальные, групповые, командные действия. | 2 |
| 106-107 | **Практическая работа№ 47 Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр.** Метание гранатыс места и 3-5 беговых шагов.  **Учебная игра.** | 2 |
| 108-109 | **Практическая работа№ 48 Техника бега на короткие дистанции.**  Бег 100 метров на время.  **Прыжка в длину с разбега.** | 2 |
| **Тема 2.8.**  Сущность и содержание ОФП в достижении высоких профессиональных результатов | **Содержание учебного материала.** | |  | 2 |
| 110-111 | **Практическая работа№ 49 Упражнения на тренажерах для развития силы разгибателей туловища и мышц ног.**  Специализированная разминка. Упражнения на тренажерах. | 2 | Ок-01-04  Ок-06  Ок-08  Ок-09 |
| 112-113 | **Практическая работа№ 50 Челночный бег на время, челночный бег с ведением мяча.**  Круговая тренировка. Подвижные игры. | 2 |
| 114-115 | **Практическая работа№ 51 Спортивные игры.**  Упражнения на тренажерах. | 2 |
| 116-117 | **Дифференцированный зачет** | 2 |

**Итого за 2 семестр 66 час**

**Итого 117 час**

# **3. условия реализации ПРОГРАММЫ дисциплины**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

**Спортивное оборудование:**

* баскетбольные, футбольные, волейбольные, гандбольные мячи;
* щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
* сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
* оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
* оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
* гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний;
* ядра, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
* оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

**Для занятий лыжным спортом:**

* лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
* учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
* лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

**Для плавания:** плавательный бассейн; раздевалки, душевые кабины. Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, лопатки, круги, колобашки, ласты и.т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги и т.п.).

**Технические средства обучения:**

* музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
* электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

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

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

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

**Дополнительные источники:**

1. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений [Текст]: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
2. Бурбо Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
3. Бурбо Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
4. Жилкин А. И. Легкая атлетика [Текст]: учебное пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2005. – 420с.
5. Кремнев И. Атлетическая гимнастика [Текст] / Кремнев И. – М.: Феникс, 2011. – 286 стр.
6. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2007. – 192 с.: ил.
7. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. – 192с.
8. Лотоненко А. Физическая культура и здоровье [Текст]: монография / А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев, С.Р. Гостева, О.А. Григорьев.- М.: «Еврошкола», 2008.- 450с.
9. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
10. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. – 144с.
11. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

**Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики http://sport.minstm.gov.ru
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.mossport.ru

# **4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**

# **Контрольи оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, письменных заданий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать**:  - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;  - основы здорового образа жизни. | **Формы контроля обучения:**  – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.),  – домашние задания проблемного характера,  – ведение дневника самонаблюдения.  Оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. |
| **Должен уметь:**  - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. | **Методы оценки результатов:**  – накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;  – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;  – тестирование в контрольных точках.  **Лёгкая атлетика**.  1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):  бега на короткие, средние, длинные дистанции;  прыжков в длину;  Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики.  **Спортивные игры.**  Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглированиие)  Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм  Оценка выполнения обучающимся функций судьи.  Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.  **Аэробика (девушки)**  Оценка техники выполнения комбинаций и связок.  Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.  **Атлетическая гимнастика (юноши**)  Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями.  Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.  **Лыжная подготовка.**  Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.  **Оценка техники плавания способом:**  4. Проплывание избранным способом дистанции 400 м. без учёта времени.  **Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.**  Для этого организуется тестирование в контрольных точках:  На входе – начало учебного года, семестра;  На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.  Тесты **по ППФП** разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий. |

**5. ТЕМЫ ИСЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ РАБОТ**

1. Актуальная зарядка — настоящая загадка!
2. Виды спорта
3. Во славу скакалки
4. Восстановление школьной спортивной площадки.
5. Где и как растут чемпионы.
6. Движение, ты — жизнь!
7. Допинг в спорте: всегда ли все средства хороши?
8. Зимние виды спорта
9. Значение ведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
10. Информационные технологии в спорте
11. Как самостоятельно построить спортивную площадку.
12. Комплекс упражнений «Гимнастика для мозга».
13. Метание на уроках в начальной школе.
14. Мир мячей
15. Мир спорта моими глазами.
16. Мне нужны занятия физкультурой?!
17. Мой дневник достижений
18. Мой любимый вид спорта.
19. Мой спортивный кумир
20. Москва – спортивная.
21. Моя жизнь в спорте
22. Моя спортивная семья.
23. Мяч: от игры до спорта.
24. От крепости физической к крепости духовной.
25. От чего зависит частота пульса?

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**

**ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические способности** | **Контрольное**  **упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **Оценка** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Скоростные | Бег  30 м (сек.) | 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  310 м (сек.) | 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  12–14 | 7 и ниже  7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во 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 ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 3000 м (мин, сек.) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 1. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.) | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м (мин, с) | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 1. Прыжок в длину с места (см.) | 230 | 210 | 190 |
| 1. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м.) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 1. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 13 | 11 | 8 |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 12 | 9 | 7 |
| 1. Координационный тест - челночный бег 310 м (сек.) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 1. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз) | 7 | 5 | 3 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:   – утренней гимнастики;  – производственной гимнастики;  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

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

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 2000 м (мин, сек.) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 1. Бег на лыжах 3км. (мин, сек.) | 19.00 | 21,00 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м (мин, сек.) | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 1. Прыжки в длину с места (см.) | 190 | 175 | 160 |
| 1. Приседание на одной ноге,   опора о стену (кол-во раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 1. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) | 20 | 10 | 5 |
| 1. Координационный тест - челночный бег 310 м (сек.) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 1. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м.) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:   – утренней гимнастики  – производственной гимнастики  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

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