МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ № 16

ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.С. ПАНОВА

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.05 Физическая культура**

Основная профессиональная образовательная программа среднего профессионального образования программа подготовки

квалифицированных рабочих, служащих

по профессии

100120.03 Оператор по обработке перевозочных документов на железнодорожном транспорте

Социально-экономический профиль

Хабаровск

2018 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка

2. Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»

3. [Место учебной дисциплины в учебном плане](#bookmark4)

4. [Результаты освоения учебной дисциплины](#bookmark5)

5. [Содержание учебной дисциплины](#bookmark8)

6. [Тематическое планирование](#bookmark19)

7. Самостоятельная работа

8. Практическая работа

9. [Характеристика основных видов деятельности обучающихся](#bookmark21)

10. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура»

11. Литература

12. Приложения

*Приложение 1*. Оценка уровня физических способностей студентов

*Приложение 2*. Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

*Приложение 3*. Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

*Приложение 4*. Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения.

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональной образовательной организации, реализующей образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих ОПОП СПО ППКРС.

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 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)

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

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

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятия 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.

Новизна программы заключается в распределении разделов программы в соответствии с климатическими условиями, а также календарем соревнований, введении новых разделов: кроссовая подготовка, туризм и спортивное ориентирование.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий с включением учебно-методических тем.

Программа включает 9 учебно-методических тем. Данный материал может выдаваться обучающимся в форме кратких лекций, бесед и занимать часть урока. Содержание учебно-методических тем обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Время, отведенное на уроке для изучения учебно-методического материала, отводится также для консультаций обучающихся, на которых по результатам тестирования определяется индивидуальная двигательная нагрузка с оздоровительной и профессиональной направленностью, проверяются дневники самонаблюдений, анализируются комплексы самостоятельно составленных упражнений и т.д.

Для организации учебно-тренировочных занятий, обучающихся первого и второго курсов учреждений СПО в программу кроме обязательных видов спорта (легкая атлетика, кроссовая подготовка, гимнастика, спортивные игры) дополнительно включены нетрадиционные виды спорта: армрестлинг, атлетическая гимнастика (пауэрлифтинг, гиревой спорт).

В ходе освоения учебной программы осуществляется оперативный, текущий и итоговый контроль знаний, умений и навыков, обучающихся по предмету, который обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого обучающихся.

Оперативный контроль осуществляется в форме спортивных игр, соревнований обеспечивает информацию о ходе выполнения обучающимися конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий - осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (зачет, дифференцированный зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры обучающихся и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности обучающихся, их психофизической готовности к профессиональной деятельности.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного программой минимума, а также регулярность посещения обязательных занятий.

Критерием успешности освоения учебного материала обучающимися является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий, результатов соответствующих тестов, а также положительная динамика показателей физического развития.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана с учетом реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения ОПОП на базе основного общего образования с уточнением содержания учебного материала, последовательности его изучения, тематики рефератов (докладов), индивидуальных проектов, практических занятий, видов самостоятельных работ, распределения учебных часов, с учетом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих осваиваемой профессии.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательны­ми организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования.

**2. 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 личностно 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:

- физкультурно-оздоровительной деятельностью;

- спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;

- введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья обучающихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает обучающихся 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 обучающихся 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 обучающихся 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 частьнаправлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание ими значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая частьпредусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у обучающихся 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 обучающихся, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий обучающихся по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

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, обучающиеся 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 обучающиеся, 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 обучающиеся, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

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

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

На специальноеотделение зачисляются обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими обучающиеся 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 обучающихся, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре обучающиеся 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 зачета в рамках промежуточной аттестации обучающихся.

**3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебной дисциплиной обязательной предметной области «Физическая культура», ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

В учебных планах ППКРС, учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО социально-экономического профиля профессионального образования.

**4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися 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.

**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 развитии 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).

**5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Теоретическая часть**

**Введение. Физическая культура в общекультурной**

**и профессиональной подготовке обучающихся СПО**

Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

**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 валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

**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.

**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.

**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 обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

**Физическая культура в**

**профессиональной деятельности специалиста**

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. Контроль (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 обучающихся.

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 обучающихся.

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 (индивидуальная карта 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 обучающихся, дает индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта.

**1. Легкая атлетика.**

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 3 000 м, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 700 г.

Легкая атлетика решает задачи общей физической, профессиональной подготовки и укрепления здоровья. Кроссовый бег, преодоление полосы препятствий, марш-бросок относятся к важнейшим средствам физической подготовки юношей к службе в вооруженных силах. Поскольку эти виды упражнений хорошо развивают основные физические качества, они служат также целям подготовки молодежи к будущей профессиональной деятельности, в любой из выбранных ребятами профессий это качество необходимо. Кроссовый бег используется и во многих видах спорта в качестве одного из важнейших средств общей физической подготовки.

Бег 1 км без учета времени, дыхание в беге на длинную дистанцию, бег 1500 м без учета времени, техника бега на длинную дистанцию, равномерная ходьба и бег средней интенсивности до 2х км, переменная ходьба и бег средней интенсивности до 3х км,переменная ходьба и бег высокой интенсивности до 3х км, повторный бег 3 км высокой интенсивности, бег 3 км с соревновательной скоростью, бег 3 км на время.

**2. 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 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). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Акробатика: длинный кувырок, стойка на лопатках. Опорный прыжок.

Атлетическая гимнастика*,* работа на тренажерахрешает 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 тренажерами и снарядами. Техника безопасности занятий*.* Техника подъема одной гири, техника подъема двух гирь, тактика подъема одной гири и отдых, тактика подъема двух гирь и отдых, техника выполнения становой тяги, техника выполнения присяда со штангой, техника выполнения жима лежа, тактика выступления в соревнованиях по пауэрлифтингу, армрестлинг правой рукой, армрестлинг левой рукой.

**3. 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 образовательное учреждение выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

**4. 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.

**5. Баскетбол**

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

**6. Футбол**

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.

**7. Боевые искусства**

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 зашиты, 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.

**6. 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) максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет:

по профессиям СПО социально-экономического профиля профессионального образования100120.03 Оператор по обработке перевозочных документов на железнодорожном транспорте

- максимальная 342 часа, из них:

Аудиторная (обязательная) нагрузка обучающихся – 171 часов

Практические занятия – 163 часов

Самостоятельная работа обучающихся 171 часов

**Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 342 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 171 |
| в том числе: |  |
| теоретические занятия | 8 |
| лабораторные и практические занятия | 163 |
| Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего) | 171 |
| Консультации | 0 |
| Итоговая аттестация в форме зачета | |

| **№**  **п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Максимальная учебная нагрузка**  **(час)** | **Количество аудиторных часов** | | | **Самостоятельная**  **работа** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Всего** | **Теоретические**  **занятия** | **Практические**  **занятия** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **I курс** | | | | | | |
| 1 | Введение**.** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся | 2 | 1 | 1 |  | 1 |
| 2 | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | 2 | 1 | 1 |  | 1 |
| 3 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 2 | 1 | 1 |  | 1 |
| 4 | Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | 2 | 1 | 1 |  | 1 |
| 5 | Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 2 | 1 | 1 |  | 1 |
| 6 | Раздел 1. Легкая атлетика | 50 | 25 |  | 25 | 25 |
| 7 | Раздел 2. Гимнастика | 40 | 20 |  | 20 | 20 |
| 8 | Раздел 3. Спортивные игры | 96 | 48 |  | 48 | 48 |
| 9 | Раздел 4. Легкая атлетика | 38 | 19 |  | 19 | 19 |
| 10 | **Итого за I курс обучения:** | **234** | **117** | **5** | **112** | **117** |
| **II курс** | | | | | | |
| 11 | Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | 6 | 3 | 3 |  | 3 |
| 12 | Раздел 1. Легкая атлетика | 22 | 11 |  | 11 | 11 |
| 13 | Раздел 2. Гимнастика | 22 | 11 |  | 11 | 11 |
| 14 | Раздел 3. Спортивные игры | 58 | 29 |  | 29 | 29 |
| 15 | **Итого за II курс обучения:** | **108** | **54** | **3** | **51** | **54** |
| 16 | **Общая учебная нагрузка** | **342** | **171** | **8** | **163** | **171** |

**7.** **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема программы** | **Тема самостоятельной работы** | **Кол-во часов** | **Форма**  **работы** |
| **I курс** | | | | |
| 1 | Введение |  | **5** |  |
| 2 | Основы здорового образа жизни.  Физическая культура в обеспечении здоровья |  | 1 | «Коррекция фигуры с учетом профиля получаемой профессии» |
| 3 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 1 | Реферат: «Физическое воспитание и здоровый образ жизни учащихся» |
| 4 | Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки |  | 1 | Сообщение «Дневник самоконтроля спортсмена»  Доклад «Биоритмотест» |
| 5 | Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 1 | Реферат: «Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки» |
| 6 | Раздел 1. Легкая атлетика |  | **25** |  |
|  |  | Специальные и подготовительные упражнения для бега | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |
| Специальные и подготовительные упражнения для бега | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |
| Низкий старт | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |
| Высокий старт | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |
| Бег на короткую дистанцию | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |
| Финиширование. Развитие выносливости | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |
| Эстафетный бег | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |
| Бег на 30 м | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |
| Бег на 30 м | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |
| Бег на 100 м | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |
| Бег на 100 м | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |
| Дыхание при беге на средние и длинные дистанции | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |
| Бег на средние дистанции 400 м | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |
| Бег на средние дистанции 400 м | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |
| Бег на средние дистанции 800 м | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |
| Бег на средние дистанции 800 м | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |
| Кросс на 1000 м | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |
| Кросс на 1000 м | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |
| Кросс на 1500 м | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |
| Кросс на 1500 м | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |
| Прыжки в длину | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |
| Метание диска | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |
| Метание копья | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |
| Метание молота | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |
| Тройной прыжок | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |
| 7 | Раздел 2. Гимнастика |  | **20** |  |
|  |  | Висы и упоры | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |
| Перекладина: подъем разгибом | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |
| Перекладина: выход силой | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |
| ОРУ на гимнастической стенке | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |
| ОРУ на гимнастической скамейке | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |
| ОРУ со скакалкой | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |
| Опорный прыжок | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |
| Акробатика: кувырок вперед, назад | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |
| Акробатика: длинный кувырок, стойка на лопатках | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |
| Стойка на голове и руках | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |
| Стойка на руках у стены (махом-одной, толчком-другой) | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |
| Техника выполнения приседаний со штангой на спине | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |
| Техника выполнений приседаний со штангой на груди | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |
| Техника выполнения жима лежа | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |
| Техника выполнения жима лежа (узким хватом) | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |
| Техника выполнения становой тяги (сумо) | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |
| Техника выполнения становой тяги (классическая) | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |
| Техника выполнения становой тяги (мертвая) | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |
| Комплексная тренировка ног | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |
| Комплексная тренировка рук, груди | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |
| 8 | Раздел 3. Спортивные игры |  | **48** |  |
| Баскетбол |  | **15** |  |
| Техника безопасности и правила игры в баскетбол | 1 | Конспект |
| Держание. Ловля и передача мяча двумя руками (одной рукой) | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Передача мяча двумя руками от груди с ударом в площадку | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Передача мяча двумя руками от плеча с поворотом | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Передача мяча одной рукой над головой | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Ведение мяча | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Перемещение игроков по площадке, остановка, повороты | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Ловля и передача мяча в движении | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Ведение мяча, бросок в корзину | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Приемы применяемы против броска: накрывание, заслоны | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Тактика нападения | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Тактика защиты | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Двусторонняя игра | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Двусторонняя игра | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Ознакомительная игра в стритбол | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Волейбол |  | **21** |  |
| Техника безопасности и правила игры в волейбол | 1 | Конспект |
| Исходное положение игроков | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Перемещение игроков по полю приставными шагами (вправо, влево, вперед) | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Передача мяча сверху двумя руками | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Передача мяча сверху двумя руками | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Передача мяча снизу двумя руками | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Передача мяча снизу двумя руками | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Смешанная передача мяча в парах | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Передача мяча в различных направлениях | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Подача мяча в игру | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Прием мяча снизу двумя руками | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Нападающий удар | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Блокирование нападающего удара | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Прием мяча одной рукой | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Прием мяча одной рукой с последующим падением | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Тактика защиты | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Тактика нападения | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Броски через сетку: удар в нападении, подача мяча, корректировка техники игры | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Игра по упрощенным правилам волейбола | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Двусторонняя игра | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
|  | Двусторонняя игра | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Футбол |  | **12** |  |
| Правила игры и техника безопасности | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Ведение мяча, перепасовка | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Ведение мяча, перепасовка | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Удар по воротам с расстояния 11 м (пенальти) | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Удар по воротам в движении | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Отработка нижнего и верхнего пасов | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Удар головой по мячу в прыжке, на месте | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Подсечка: техника выполнения и практика | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Прием верхнего и нижнего пасов грудью, ногой и остановка мяча | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Техника игры вратаря (отбивание мяча, ловля мяча в падении) | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Игра по правилам | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Игра по правилам | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| 9 | Раздел 4. Легкая атлетика |  | **19** |  |
| Специальные и подготовительные упражнения для бега | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |
| Низкий, высокий старт | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |
| Низкий, высокий старт | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |
| Финиширование. Развитие выносливости | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |
| Финиширование. Развитие выносливости | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |
| Дыхание при беге на длинные дистанции | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |
| Бег на выносливость | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |
| Бег на 30 м | 1 | Комплекс ОРУ №2 |
| Бег на 30 м | 1 | Комплекс ОРУ №2 |
| Бег на 100 м | 1 | Комплекс ОРУ №2 |
| Бег на 100 м | 1 | Комплекс ОРУ №2 |
| Бег на 1000 м | 1 | Комплекс ОРУ №2 |
| Бег на 1000 м | 1 | Комплекс ОРУ №2 |
| Бег на 2000 м | 1 | Комплекс ОРУ №2 |
| Бег на 2000 м | 1 | Комплекс ОРУ №2 |
| Эстафетный бег | 1 | Комплекс ОРУ №2 |
| Эстафетный бег | 1 | Комплекс ОРУ №2 |
| Прыжки в длину (с места, с разбега) | 1 | Комплекс ОРУ №2 |
| Метание снаряда весом 500 гр | 1 | Комплекс ОРУ №2 |
| **II курс** | | | | |
| 10 | Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста |  | **3** |  |
| Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | 3 | Реферат: «Занятия физкультурой при гипертонии» |
| 11 | Раздел 1. Легкая атлетика |  | **11** |  |
| Специальные и подготовительные упражнения для бега | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |
| Низкий старт | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |
| Высокий старт | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |
| Бег на короткую дистанцию | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |
| Финиширование. Развитие выносливости | 1 | Комплекс ОРУ № 1 |
| Бег на 30 м | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |
| Бег на 100 м | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |
| Дыхание при беге на средние, длинные дистанции | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |
| Кросс на 1000 м | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |
| Прыжки в длину | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |
| Метание снаряда весом 500гр. | 1 | Комплекс ОРУ № 2 |
| 12 | Раздел 2. Гимнастика |  | **11** |  |
| Висы и упоры | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |
| Перекладина: подъем разгибом | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |
| Перекладина: выход силой | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |
| ОРУ на гимнастической стенке | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |
| ОРУ на гимнастической скамейке | 1 | Комплекс ОРУ № 3 |
| ОРУ со скакалкой | **1** | Комплекс ОРУ № 3 |
| Акробатика: кувырок вперед, назад | **1** | Комплекс ОРУ № 3 |
| Акробатика: длинный кувырок, стойка на лопатках | **1** | Комплекс ОРУ № 3 |
| Стойка на руках у стены (махом-одной, толчком-другой) | **1** | Комплекс ОРУ № 3 |
| Комплексная тренировка ног | **1** | Комплекс ОРУ № 3 |
| Комплексная тренировка рук, груди | **1** | Комплекс ОРУ № 3 |
| 13 | Раздел 3. Спортивные игры |  | **29** |  |
| Баскетбол |  | **9** |  |
| Техника безопасности и правила игры в баскетбол | 1 | Реферат «Выдающиеся баскетболисты сборной России» |
| Передача мяча двумя руками от груди с ударом в площадку | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Передача мяча двумя руками от плеча с поворотом | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Ловля и передача мяча в движении | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Ведение мяча, бросок в корзину | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Тактика нападения | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Тактика защиты | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Двусторонняя игра | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Двусторонняя игра | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Волейбол |  | **12** |  |
| Техника безопасности и правила игры в волейбол | 1 | Реферат: «Успехи Российских волейболистов на международной арене» |
| Перемещение игроков по полю приставными шагами (вправо, влево, вперед) | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Передача мяча сверху(снизу) двумя руками | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Передача мяча в различных направлениях | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Подача мяча в игру | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Прием мяча снизу двумя руками | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Нападающий удар | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Блокирование нападающего удара | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Тактика защиты | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Тактика нападения | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Двусторонняя игра | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Двусторонняя игра | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Футбол |  | **8** |  |
| Правила игры и техника безопасности | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Ведение мяча, перепасовка | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Удар по воротам с расстояния 11 м (пенальти) | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Отработка нижнего и верхнего пасов | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Прием верхнего и нижнего пасов грудью, ногой и остановка мяча | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Техника игры вратаря (отбивание мяча, ловля мяча в падении) | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Игра по правилам | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |
| Игра по правилам | 1 | Комплекс ОРУ № 4 |

**8. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема программы** | **Тема практического занятия** | **Кол-во**  **часов** |
| **I курс** | | | |
| 1 | Раздел 1. Легкая атлетика |  | **25** |
| Специальные и подготовительные упражнения для бега | 2 |
| Низкий старт | 1 |
| Высокий старт | 1 |
| Бег на короткую дистанцию | 1 |
| Финиширование. Развитие выносливости | 1 |
| Эстафетный бег | 1 |
| Бег на 30 м | 2 |
| Бег на 100 м | 2 |
| Дыхание при беге на средние и длинные дистанции | 1 |
| Бег на средние дистанции 400 м | 2 |
| Бег на средние дистанции 800 м | 2 |
| Кросс на 1000 м | 2 |
| Кросс на 1500 м | 2 |
| Прыжки в длину | 1 |
| Метание диска | 1 |
| Метание копья | 1 |
| Метание молота | 1 |
| Тройной прыжок | 1 |
| 2 | Раздел 2. Гимнастика |  | **20** |
| Висы и упоры | 1 |
| Перекладина: подъем разгибом | 1 |
| Перекладина: выход силой | 1 |
| ОРУ на гимнастической стенке | 1 |
| ОРУ на гимнастической скамейке | 1 |
| ОРУ со скакалкой | 1 |
| Опорный прыжок | 1 |
| Акробатика: кувырок вперед, назад | 1 |
| Акробатика: длинный кувырок, стойка на лопатках | 1 |
| Стойка на голове и руках | 1 |
| Стойка на руках у стены (махом-одной, толчком-другой) | 1 |
| Техника выполнения приседаний со штангой на спине | 1 |
| Техника выполнений приседаний со штангой на груди | 1 |
| Техника выполнения жима лежа | 1 |
| Техника выполнения жима лежа (узким хватом) | 1 |
| Техника выполнения становой тяги (сумо) | 1 |
| Техника выполнения становой тяги (классическая) | 1 |
| Техника выполнения становой тяги (мертвая) | 1 |
| Комплексная тренировка ног | 1 |
| Комплексная тренировка рук, груди | 1 |
| 3 | Раздел 3. Спортивные игры |  | **48** |
| Баскетбол |  | **15** |
| Техника безопасности и правила игры в баскетбол | 1 |
| Держание. Ловля и передача мяча двумя руками (одной рукой) | 1 |
| Передача мяча двумя руками от груди с ударом в площадку | 1 |
| Передача мяча двумя руками от плеча с поворотом | 1 |
| Передача мяча одной рукой над головой | 1 |
| Ведение мяча | 1 |
| Перемещение игроков по площадке, остановка, повороты | 1 |
| Ловля и передача мяча в движении | 1 |
| Ведение мяча, бросок в корзину | 1 |
| Приемы применяемы против броска: накрывание, заслоны | 1 |
| Тактика нападения | 1 |
| Тактика защиты | 1 |
| Двусторонняя игра | 2 |
| Ознакомительная игра в стритбол | 1 |
|  | Волейбол |  | **21** |
| Техника безопасности и правила игры в волейбол | 1 |
| Исходное положение игроков | 1 |
| Перемещение игроков по полю приставными шагами (вправо, влево, вперед) | 1 |
| Передача мяча сверху двумя руками | 2 |
| Передача мяча снизу двумя руками | 2 |
| Смешанная передача мяча в парах | 1 |
| Передача мяча в различных направлениях | 1 |
| Подача мяча в игру | 1 |
| Прием мяча снизу двумя руками | 1 |
| Нападающий удар | 1 |
| Блокирование нападающего удара | 1 |
| Прием мяча одной рукой | 1 |
| Прием мяча одной рукой с последующим падением | 1 |
| Тактика защиты | 1 |
| Тактика нападения | 1 |
| Броски через сетку: удар в нападении, подача мяча, корректировка техники игры | 1 |
| Игра по упрощенным правилам волейбола | 1 |
| Двусторонняя игра | 2 |
|  | Футбол |  | **12** |
| Правила игры и техника безопасности | 1 |
| Ведение мяча, перепасовка | 2 |
| Удар по воротам с расстояния 11 м (пенальти) | 1 |
| Удар по воротам в движении | 1 |
| Отработка нижнего и верхнего пасов | 1 |
| Удар головой по мячу в прыжке, на месте | 1 |
| Подсечка: техника выполнения и практика | 1 |
| Прием верхнего и нижнего пасов грудью, ногой и остановка мяча | 1 |
| Техника игры вратаря (отбивание мяча, ловля мяча в падении) | 1 |
| Игра по правилам | 2 |
| 4 | Раздел 4. Легкая атлетика |  | **19** |
| Специальные и подготовительные упражнения для бега | 1 |
| Низкий, высокий старт | 2 |
| Финиширование. Развитие выносливости | 2 |
| Дыхание при беге на длинные дистанции | 1 |
| Бег на выносливость | 1 |
| Бег на 30 м | 2 |
| Бег на 100 м | 2 |
| Бег на 1000 м | 2 |
| Бег на 2000 м | 2 |
| Эстафетный бег | 1 |
| Эстафетный бег | 1 |
| Прыжки в длину (с места, с разбега) | 1 |
| Метание снаряда весом 500 гр | 1 |
| **II курс** | | | |
| 5 | Раздел 1. Легкая атлетика |  | **11** |
| Специальные и подготовительные упражнения для бега | 1 |
| Низкий старт | 1 |
| Высокий старт | 1 |
| Бег на короткую дистанцию | 1 |
| Финиширование. Развитие выносливости | 1 |
| Бег на 30 м | 1 |
| Бег на 100 м | 1 |
| Дыхание при беге на средние, длинные дистанции | 1 |
| Кросс на 1000 м | 1 |
| Прыжки в длину | 1 |
| Метание снаряда весом 500гр. | 1 |
| 6 | Раздел 2. Гимнастика |  | **11** |
| Висы и упоры | 1 |
| Перекладина: подъем разгибом | 1 |
| Перекладина: выход силой | 1 |
| ОРУ на гимнастической стенке | 1 |
| ОРУ на гимнастической скамейке | 1 |
| ОРУ со скакалкой | 1 |
| Акробатика: кувырок вперед, назад | 1 |
| Акробатика: длинный кувырок, стойка на лопатках | 1 |
| Стойка на руках у стены (махом-одной, толчком-другой) | 1 |
| Комплексная тренировка ног | 1 |
| Комплексная тренировка рук, груди | 1 |
| 7 | Раздел 3. Спортивные игры |  | **29** |
|  | Баскетбол |  | **9** |
| Техника безопасности и правила игры в баскетбол | 1 |
| Передача мяча двумя руками от груди с ударом в площадку | 1 |
| Передача мяча двумя руками от плеча с поворотом | 1 |
| Ловля и передача мяча в движении | 1 |
| Ведение мяча, бросок в корзину | 1 |
| Тактика нападения | 1 |
| Тактика защиты | 1 |
| Двусторонняя игра | 2 |
|  | Волейбол |  | **12** |
| Техника безопасности и правила игры в волейбол | 1 |
| Перемещение игроков по полю приставными шагами (вправо, влево, вперед) | 1 |
| Передача мяча сверху(снизу) двумя руками | 1 |
| Передача мяча в различных направлениях | 1 |
| Подача мяча в игру | 1 |
| Прием мяча снизу двумя руками | 1 |
| Нападающий удар | 1 |
| Блокирование нападающего удара | 1 |
| Тактика защиты | 1 |
| Тактика нападения | 1 |
| Двусторонняя игра | 1 |
| Двусторонняя игра | 1 |
|  | Футбол |  | **8** |
| Правила игры и техника безопасности | 1 |
| Ведение мяча, перепасовка | 1 |
| Удар по воротам с расстояния 11 м (пенальти) | 1 |
| Отработка нижнего и верхнего пасов | 1 |
| Прием верхнего и нижнего пасов грудью, ногой и остановка мяча | 1 |
| Техника игры вратаря (отбивание мяча, ловля мяча в падении) | 1 |
| Игра по правилам | 2 |

**9. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

| **Содержание**  **обучения** | **Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся**  **(на уровне учебных действий)** |
| --- | --- |
| Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся 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) |
| Раздел 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  Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены |
| Раздел 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 |
| Раздел 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 |
| Раздел 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. |
| Раздел 5. Практическая часть  Учебно-методические  занятия | 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 здоровье сберегающих технологий при работе за компьютером.  Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности |
| Раздел 6. Учебно-тренировочные занятия  1. Легкая атлетика.  2. 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 3 000 м (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 |
| Раздел 7. . Гимнастика | Освоение техники общеразвивающих 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 |
| Раздел 8. 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 |
| Раздел 9. 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.  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 |
| Раздел 10. Боевые искусства | Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.  Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств. |

**10. 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; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой**,** маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др. Открытый стадион широкого профиля:

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

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

- тренажерный зал;

- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);

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

- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

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

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

**11. ЛИТЕРАТУРА**

**Для обучающихся**

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

**Для преподавателей**

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (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, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

2. 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"

3. 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).

4. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

5. 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”».

6. 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».

7. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. - М., 2016.

8. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. - М., 2016.

9. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско молодежных групп. - Кострома, 2016.

10. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. - 3-е изд. - М., 2016.

**Интернет-ресурсы**

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

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

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

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