Министерство образования и науки Хабаровского края

краевое государственное бюджетное образовательное учреждение

Хабаровский дорожно-строительный техникум

Утверждаю

Зам. директора КГБ ПОУ ХДСТ по УР

\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.П. Обувалова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

общеобразовательной дисциплины

**ОУП.12 «Физическая культура»**

для подготовки специалистов среднего звена по профессии

23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин

2023 г.

Рабочая учебная программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе:

- Федерального государственного общеобразовательного стандарта общего среднего образования (далее - ФГОС), утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ № 651 от 02.08.2013г,с изменениями и дополнениями от 13.07.2022 г.;

-  примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура » для профессиональных образовательных организаций, (2022 г. ФГБОУ ДПО ИРПО).

Организация-разработчик:

Краевое государственное бюджетное

профессиональное образовательное учреждение

«Хабаровский дорожно-строительный техникум-

(далее КГБ ПОУ ХДСТ ) , г. Хабаровск.

Разработчики:

Пирогова Н.С. преподаватель КГБ ПОУ ХДСТ

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании

МК естественно - научных дисциплин КГБ ПОУ ХДСТ

Протокол № от « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г.

Председатель МК естественно – научных дисциплин

« » \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Голубцова Т.И. /

680014, г. Хабаровск, ул. Восточное шоссе, д. 24

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | ***Стр 4*** |
| ***2*** | **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | ***Стр 8*** |
| ***3*** | **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | ***Стр 14*** |
| ***4*** | **ПРИЛОЖЕНИЯ К КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ Дисциплиныди ДИСЦИПЛИНЫ** | ***Стр 16*** |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ   
 ОУП.12 «Физическая культура»**

**1.1.Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина ОУП.12 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии:

**23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР) и предметные результаты базового уровня (ПР б) в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 07, ОК 08.

|  |  |
| --- | --- |
| **Коды** | **Планируемые результаты освоения дисциплины включают** |
| ЛР 1.  Гражданское воспитание | 1.1. сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;  1.2. осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;  1.3. принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;  1.4. готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;  1.5. готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;  1.6. умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;  1.7. готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; |
| ЛР 2. Патриотическое воспитание | 2.1. сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;  2.2. ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;  2.3. идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу; |
| ЛР 3.  Духовно – нравственное воспитание | 3.1. осознание духовных ценностей российского народа;  3.2. сформированность нравственного сознания, этического поведения;  3.3. способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;  3.4. осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;  3.5. ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России; |
| ЛР 4.  Эстетическое воспитание | 4.1. эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;  4.2. способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;  4.3. убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;  4.4. готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности; |
| ЛР 5.  Физическое воспитание | 5.1. сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;  5.2. потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  5.3. активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; |
| ЛР 6.  Трудовое воспитание | 6.1. готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;  6.2. готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;  6.3. интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;  6.4. готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни; |
| ЛР 7.  Экологическое воспитание | 7.1. сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;  7.2. планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;  7.3. активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;  7.4. умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;  7.5. расширение опыта деятельности экологической направленности; |
| ЛР 8.  Ценности научного познания | 8.1. сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;  8.2. совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;  8.3. осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе. |
| МР 01 Универсальные учебные познавательные действия | *1.1. базовые логические действия:*  1.1.1. самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;  1.1.2. устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;  1.1.3. определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;  1.1.4. выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;  1.1.5. вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;  1.1.6. развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;  *1.2. базовые исследовательские действия:*  1.2.1. владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;  1.2.2. способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;  1.2.3. овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;  1.2.4. формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;  1.2.5. ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;  1.2.6. выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;  1.2.7. анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;  1.2.8. давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;  1.2.9. разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;  1.2.10. осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;  1.2.11. уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;  1.2.12. уметь интегрировать знания из разных предметных областей;  1.2.13. выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;  1.2.14. ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;  *1.3. работа с информацией:*  1.3.1. владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;  1.3.2. создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;  1.3.3. оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;  1.3.4. использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;  1.3.5. владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности. |
| МР 02  Универсальные коммуникативные действия | *2.1. общение:*  2.1.1. осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;  2.1.2. распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;  2.1.3. владеть различными способами общения и взаимодействия;  2.1.4. аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;  2.1.5. развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;  *2.2. совместная деятельность:*  2.2.1. понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;  2.2.2. выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива:  2.2.3. принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;  2.2.4. оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;  2.2.5. предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;  2.2.6. координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;  2.2.7. осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. |
| МР 03  Универсальные регуляторные действия | *3.1. самоорганизация:*  3.1.1. самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;  3.1.2. самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;  3.1.3. давать оценку новым ситуациям;  3.1.4. расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;  3.1.5. делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;  3.1.6. оценивать приобретенный опыт;  3.1.7. способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;  *3.2. самоконтроль:*  3.2.1. давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;  3.2.2. владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;  3.2.3. использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;  3.2.4. уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;  *3.3. эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:*  3.3.1. самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;  3.3.2. саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;  3.3.3. внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;  3.3.4. эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;  3.3.5. социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;3.4.1. принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;  3.4.2. принимать мотивы и аргумен  *3.4. принятие себя и других людей:*  ты других людей при анализе результатов деятельности;  3.4.3. признавать свое право и право других людей на ошибки;  3.4.4. развивать способность понимать мир с позиции другого человека. |
| ПР б 01 | Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). |
| ПР б 02 | Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. |
| ПР б 03 | Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. |
| ПР б 04 | Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. |
| ПР б 05 | Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. |
| ПР б 06 | Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). |

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания ;

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 01-08 | организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; |
| использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | основы проектной деятельности; |
| ПК 1 |  | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; |
| основы здорового образа жизни; |
| условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; |
| правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **72** |
| **в том числе в форме практической подготовки** |  |
| теоретическое обучение | **4** |
| практические занятия | **68** |
| **Профессионально –ориентированная содержание** | **24** |
| теоретическое обучение |  |
| практические занятия | 24 |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в т.ч.** | **2** |
|  |  |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУП 12 « Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов  и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем, акад. ч / в том числе  в форме практической подготовки, акад. ч[[1]](#footnote-1)** | **Коды компетенций,** **формированию которых способствует элемент программы** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ** | | **4** |  |
| **Тема 1.1.**  Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01-  ОК 08 |
| Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура» |  |
| **Тема 1.2.**  Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | **Содержание учебного материала** | **2** |
| Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки.  Разработка дневника самоконтроля |  |
| **Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности** | | **68** |  |
| **Тема 2.1Легкая атлетика. Кроссовая подготовка** | **Содержание учебного материала** | **10** | ПК 1 |
| Средства, методы, техники и принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей  Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку. Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов. Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров.Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000,2000 метров. Основы техники метаний |  |
|  |
| ОК 01  ОК 08 |
| **Тема 2.2.**  **Гимнастика** | **Содержание учебного материала** | **10** | ОК 01  ОК 08 |
| Техника безопасности на занятии по гимнастике. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний  Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения. Упражнения для коррекции нарушений осанки. Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов  Упражнения с обручем, мячом и скакалкой |  |
| **Тема 2.3 Спортивные игры** | **Содержание учебного материала:** | **34** |  |
| **В том числе практических занятий** |
| **Тема 2.3.1 Волейбол** | **Содержание учебного материала** | **12** | ОК 01  ОК 08 |
| Техника безопасности на занятиях по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям  Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару. Обучение блокированию. Двусторонняя игра  Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола |  |
| **Тема 2.3.2 Настольный теннис** | **Содержание учебного материала** | **10** | ОК 01  ОК 08 |
| Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Судейство игр, Технико -тактические приемы игры Одиночная, парная игра |  |
| **Тема 2.3.3.** **Баскетбол** | **Содержание учебного материала** | **12** | ОК 01  ОК 08 |
| Техника безопасности на занятии по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча. Обучение технике броска мяча в корзину. Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, добивание мяча  Совершенствование тактических и технических действий в игре  Обучение тактике нападения, тактике защиты, Игровые комбинации. Игра по правилам, по заданию. Судейство игр. Эстафеты с баскетбольными мячами. Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча |  |
| **Тема 2.4. Атлетическая гимнастика** | **Содержание учебного материала** | **14** | ПК 1 |
| 1. Техника безопасности при работе на тренажерах и с силовыми снарядами. Комплексы специальных упражнений с гирей, гантелями, штангой (грифом), амортизаторами из резины |  |
| 1. Комплексы упражнений силовой направленности с предметами. Контроль (тестирование) уровня сформированности силовых способностей |  |
| 1. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп. Коррекция фигуры. |  |
| 1. Упражнения на велотренажере (абсолютная и относительная сила избранных групп мышц). Самоконтроль при занятиях на тренажерах |  |
| 1. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц |  |
| 1. Развитие силы основных мышечных групп с эспандерами, гантелями ,гирей, штангой. |  |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** | |  |  |
| **Всего по ОУП 012** | | **72** |  |

**ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание обучения** | **Характеристика основных видов учебной деятельности**  **студентов (на уровне учебных действий)** |
| **Теоретическая часть** | |
| Введение. Физическая  культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | Знание современного состояния физической культуры и спорта.  Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.  Знание оздоровительных систем физического воспитания.  Владение информацией о Всероссийском физкультурно-  спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| 1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены |
| 2.Самоконтроль, его  основные методы, по-казатели и критерии  оценки | Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля |
| 3.Психофизиологиче-ские основы учебного  и производственного  труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Знание требований, которые предъявляет профессиональная  деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности |
| 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования |
| **Практическая часть** | |
| 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 здоровьесберегающих технологий при работе  за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. |
| **Учебно-тренировочные занятия** | |
| 1. Лёгкая атлетика | Кроссовая подготовка. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4 ×400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 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 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов. |
| 2. 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. |
| 3. 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, временны х 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 |
| **Профессионально ориентированное содержание** | |
| 4 Атлетическая гимнастика, и 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. |

**4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУП.012 « Физическая культура »**

Для проведения практических занятий по физической культуре имеется ;

**Спортивный зал** размером 12 ×24 м, подсобное помещение для хранения спортивного оборудования и инвентаря, три раздевалки ,душевые, кабинет преподавателей, оснащенные соответствующим оборудованием и инвентарем согласно разделам программы и отвечающий санитарным и противопожарным требованиям.

**Универсальная** **спортивная площадка** включающая в себя площадку, для игры в футбол размером 32×64 м, баскетбольная площадка размером 24×12 м, волейбольная площадка размером 18×9,сектор для метания гранаты и толкания ядра 6×20 м, беговой дорожкой в 273 м по кругу, трибуна вместительностью 50 мест, сектор для и прыжков в длину с разбега 4×30 м, а так же гимнастические снаряды, перекладины уличные 3 шт., параллельные брусья 2 шт., рукоход, гимнастическая лестница 4 шт., и полоса препятствий. В общежитие техникума имеется

**Тренажерный зал** оснащенный соответствующим оборудованием и инвентарем согласно разделам программы и отвечающий санитарным и противопожарным требованиям.Материально-техническое обеспечение тренажерного зала ;раздевалка 3×5 м, кабинет тренера 4×4, универсальные тренажерные устройства на различные группы мышц 22 шт., гимнастические скамейки для силовых упражнений 6 шт, гантели 20 пар весом до 30 кг, гири 16 кг.-.3 шт.,24 кг.-.4 шт.,32 кг -3 шт., стойки для выполнения контрольных упражнений 6 шт., помост для соревнований 1 шт., грифы для штанги 18 шт., блины весом от 2.5 кг до 50 кг в количестве 100 шт., перекладина навесная 2 шт., брусья 2 шт., гинастические стенки 4 шт, ,пояса тяжелоатлета 30 шт. ,весы напольные электронные 2 шт.

**4.1Материально-техническое обеспечение программы**

**Оборудование и инвентарь спортивного зала площадок**

Теннисные столы 6 шт, гимнастические скамейки ( 11 шт.),ворота для мини футбола 4 шт., лыжи 20 пар и комплект лыжных палок и ботинок 20 пар, коньки 15 пар,клюшка для игры в хоккей с мячом 10 штук, конусы для эстафет 15 шт. ,г имнастические снаряды (перекладина, брусья, мостик, конь для прыжков) ,маты гимнастические ( 10 шт. ), канат для перетягивание и канат для лазания, стойки и перекладина для прыжков в высоту, скакалки ( 10 шт ),мячи набивные ( 2 шт. ), мячи для метания (10 шт.), гантели ( 3.кг-3 шт.,5.кг-2 шт., 2 кг-5 шт.), гири 16кг, 24кг, 32 кг, секундомер ( 6 шт.), весы напольные, измерительная рулетка, учебные гранаты весом 700 грамм 5 штук, кольца баскетбольные со щитами (4 шт), мячи баскетбольные, волейбольные мячи, сетка волейбольная, сетки ворота для мини-футбола,. Ракетки и шары для малого тенниса, наборы для настольных игр (шахматы)-5 шт, палочки эстафетные, рулетка металлическая, мерный шнур, наборы для игры в бадминтон с воланами 10 шт, флаги расцвечивания 8 шт

Для проведения учебно-методических занятий необходим комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования, электронные носители, для аудиторной и внеаудиторной работы студентов. В учебном кабинете преподавателей имеется персональный компьютер и ноутбук.

**4.1. Информационное обеспечение реализации программы**

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

Основные источники:

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

**4.2.2.** Интернет-ресурсы:

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: [http://school-](http://school-collection.edu.ru/) [collection.edu.ru/](http://school-collection.edu.ru/). – Текст: электронный.
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». URL: <http://window.edu.ru/>. – Текст: электронный.
3. КиберЛенинка. URL: <http://cyberleninka.ru/>. – Текст: электронный.
4. Министерство просвещения Российской Федерации. URL: [https://edu.gov.ru/ /](https://edu.gov.ru/%20/%20) . – Текст: электронный.
5. Научная электронная библиотека (НЭБ). URL: [http://www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru/). - Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: [http:// https://minsport.gov.ru/](http://minstm.gov.ru/) . – Текст: электронный.
7. Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: [http://olympic.ru](http://olympic.ru/) .
8. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Энциклопедия Кругосвет». URL: <http://krugosvet.ru/>. – Текст: электронный.
9. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://edu.ru/>. – Текст: электронный.
10. Федеральный центр информационно- образовательных ресурсов. URL: <http://fcior.edu.ru/>. – Текст: электронный.

**4.3.3Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н.  Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143 (дата обращения: 02.08.2021).
2. Ягодин, В. В.  Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| **Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины** | | |
| Знать*:*  роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физическогоздоровья для данной профессии;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  ведёт здоровый образ жизни;  понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;  проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности | Устный опрос.  Тестирование.  Результаты выполнения контрольных нормативов |
| **Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины** | | |
| Уметь:  использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;  выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;  выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм | Выполнение комплекса упражнений.  Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма |

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

***Приложение 1***

**Требования к результатам обучения студентов отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе**

**(специального учебного отделения по физической культуре)**

* 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 ,
* подтягивание на перекладине (юноши);
* поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены;
* прыжки в длину с места;
* бег 100 м,400 м;
* бег: юноши - 3 км,
* тест Купера -12-минутное передвижение;

***Приложение 2***

**Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности студента**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические способности** | **Контрольное**  **упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **Оценка** | | |
| **Юноши** | | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16 | 4,4 и  выше | 5,1–4,8 | 5,2 и ниже | |
| 17 | 4,3 | 5,0–4,7 | 5,2 | |
| 2 | Координационные | Челночный бег  310 м, с | 16 | 7,3 и  выше | 8,0–7,7 | 8,2 и ниже | |
| 17 | 7,2 | 7,9–7,5 | 8,1 | |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 | 230 и  выше | 195–210 | 180 и ниже | |
| 17 | 240 | 205–220 | 190 | |
| 4 | Выносливость | 6-минутный  бег, м | 16 | 1500 и выше | 1300–1400 | 1100  и ниже  1100 | |
| 17 | 1500 | 1300–1400 |  | |
| 5 | Гибкость | Наклон вперёд из положения стоя, см | 16 | 15 и  выше | 9–12 | 5 и  ниже | |
| 17 | 15 | 9–12 | 5 | |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16 | 11 и  выше | 8–9 | 4 и  ниже | |
| 17 | 12 | 9–10 | 4 | |

***Приложение 3***

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

**(основное и подготовительное учебные отделения по физической культуре)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1. Бег 3000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 1. Бег на лыжах 5 км (мин, с) | 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 (количество 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 (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 1. Координационный тест - челночный бег   310 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 1. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:   – утренней гимнастики;  – производственной гимнастики;  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

1. [↑](#footnote-ref-1)