Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области
«Таганрогский техникум строительной индустрии и технологий»

Утверждаю
Директор ГБПОУ РО "ТТСИиТ"
_____ Михалева Н.Н.
"06" _____ 2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

профессии:

23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 1EC729AF3634F8900CC5C4063A237DCC
Владелец: Михалева Наталья Николаевна
Действителен: с 13.12.2022 до 07.03.2024

2022

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению
на заседании методической комиссии
гуманитарного цикла
Председатель МК _____ Лавриненко Л.Н.
протокол № 1 от «31» 08 2022 года

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УМР
_____ И.Б.Сырчина
"31" 08 2022 года

Организация-разработчик: ГБПОУ РО «ТТСИиТ»

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана на основе:

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 июня2017 г. № 506 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089»;
- Федеральный 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) «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
- Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России 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».
- Примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» (автор Бешаева А.А.) ФГУ «ФИРО» Минобрнауки России, 2015 и предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы по подготовке специалистов среднего звена на базе основного общего образования.

Разработчик:

Мамаки М.Д., преподаватель физической культуры.

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4-11

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 12-16

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 17-18

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 19-21

Приложение 1 22-24

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по профессии 23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК01-ОК11

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код [1] ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять ее составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы;владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 03	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04	организовывать работу коллектива и	психологические основы деятельности

[1]

	команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 05	грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе	особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений
ОК 06	описывать значимость своей *профессии (специальности);* применять стандарты антикоррупционного поведения	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по *профессии (специальности);* стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения
ОК 07	соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по *профессии (специальности)*	правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения
ОК 08	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 (специальности)*	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для *профессии (специальности);* средства профилактики перенапряжения
ОК 09	применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение	современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности
ОК 10	понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы	правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности
ОК 11	выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи; презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; оформлять бизнес-план; рассчитывать размеры выплат	основы предпринимательской деятельности; основы финансовой грамотности; правила разработки бизнес-планов; порядок выстраивания презентации; кредитные банковские продукты

	по процентным ставкам кредитования; определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности; презентовать бизнес-идею; определять источники финансирования	
ЛР 1	Осознавать себя гражданином страны	Права человека и гражданина
ЛР 2	Проявлять активную гражданскую позицию, демонстрирующую приверженность принципам честности, порядочности, открытости на условиях добровольчества	Принципы честности, порядочности, открытости
ЛР 3	Соблюдать нормы правопорядка, согласно идеалам гражданского общества, обеспечение безопасности, прав и свобод граждан России	Нормы правопорядка, прав и свобод граждан России; взаимного уважения
ЛР 4	Уважать людей труда, осознавать ценность собственного труда	Знание ценности собственного и чужого труда
ЛР 5	Бережно относится к традициям многонационального народа РФ, родного народа	Знание традиций своего народа и основ родной культуры
ЛР 6	Проявлять уважение к людям старшего поколения	Поддерживать волонтерские движения
ЛР 7	Осознавать приоритетную ценность личности человека ;уважать собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех сферах и видах деятельности	Основы этики
ЛР 8	Проявлять и демонстрировать уважение к представителям этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп.	Приумножать и транслировать культурные традиции и ценности многонационального российского государства
ЛР 9	Соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.	Сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных ситуациях
ЛР 10	Заботиться о защите окружающей среды	Рациональное использование природных ресурсов
ЛР 11	Проявлять уважение к эстетическим ценностям	Обладать основами эстетической культурой
ЛР 12	Принимать семейные ценности, родительскую ответственность	Обладать знаниями родительской ответственности по воспитанию детей и их финансированию.

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

метапредметных:

- способность использовать меж предметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных

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

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 спортивнооздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

• освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

• приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

1. использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
2. осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
3. соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

знать:

1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

1.3 Общая характеристика учебной дисциплины.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на 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 студентов.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной подготовкой, введение в профессиональную деятельность специалиста.

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

Линия спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной подготовкой, совпадает с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Линия введения в профессиональную деятельность специалиста,ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной

деятельности и показывает значение физической культуры для дальнейшего профессионального самосовершенствования, конкурентоспособности на современном рынке труда.

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

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

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

На практических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины ОУБП.08 Физическая культура предполагает комплексный уровневый подход к оценке результатов обучения, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов освоения дисциплины: личностных, метапредметных и предметных

Содержание обучения	***Характеристика основных видов деятельности студентов***
Теоретическая часть	
1.Ведение. Физическая культура в обшекультурной 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)
2.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.
3. 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.
4.Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности в учебном году и в период экзаменационной сессии.

регулировании работоспособности.	Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладения методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.
5.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	
1. Легкая атлетика.	Освоение техники беговых упражнений (бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег на 100 м, равномерный бег на дистанцию 500м, 2000 м (девушки) и бег на 1000м, 3000 м (юноши). Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700 г (юноши). Сдача норм ГТО (бег 100м; 3000м (юноши), 2000м (девушки) прыжок в длину с места)
2. Спортивные игры	Освоение основныхигровых 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-коммуникативные качества. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитиеволевые качества, 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.
3. Гимнастика	Освоение техникистроевых упражнений; общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом,; выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний висы и упоры. Сдать нормы ГТО (сгибание, разгибание туловища за 1

	минуту; наклон вперед; подтягивание на высокой перекладине (юноши), подтягивание на низкой перекладине (девушки)).
4.Виды спорта по выбору- атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Атлетическая гимнастика – система упражнений с различными отягощениями (масса собственного тела, гантели, гири, штанги, преодоление сопротивления амортизаторов, различных тренажеров), направленная на укрепление здоровья, развитие силы и формирование красивого телосложения. Занятия проводятся по принципу круговой тренировки. На занятиях выполняются упражнения для развития мышц груди, мышц плечевого пояса, мышц живота, мышц бедра и голени. Техника безопасности во время занятий атлетической гимнастикой в теоретической части урока.
5.Профессионально-прикладная физическая подготовка (в ходе каждого занятия)	Профессионально - прикладная физическая подготовка решает специальные задачи, связанные с подготовкой обучающихся к конкретным видам трудовой деятельности. Задачами ППФП являются: - развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков - совершенствование психофизиологических функций организма, необходимых для успешного освоения профессии «Почтовая связь» - профилактика неблагоприятного воздействия условий труда: гиподинамия, вынужденная рабочая поза.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках итогового контроля студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общегообразования, (ППССЗ)

1.4 Место учебной дисциплины в учебном плане.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В ГБПОУ РО «Таганрогский техникум строительной индустрии и технологий», реализующем 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 (ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	***44***
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	***44***
в том числе:	
практические занятия	***44***
теоретические занятия	**-**
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**-**
Формы промежуточной аттестации:	
5 семестр - дифференцированный зачет	

2.2 Содержание общеобразовательной учебной дисциплины.

Теоретические занятия

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями

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

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

2. **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.

3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов колледжа. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

Практические занятия

Учебно-методическая

1. Проведение занятий физическими упражнениями профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности в соответствии со специальностью.
2. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.
3. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом профессиональной направленности обучающихся.
4. Самооценка и анализ сдачи обязательных тестов физической подготовленности учащихся (анализ по результатам личной карты обучающегося).
5. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Учебно-тренировочная

При проведении практических занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий в том или ином виде спорта.

1. Легкая атлетика.

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

Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег на 100 м, равномерный бег на дистанции 500м 2000 м (девушки), и бег на 1000 м. и 3000 м (юноши), прыжки в длину с места; метание гранаты 500г (девушки), 700г (юноши).

2. 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.

Волейбол

Виды перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, техника защитных действий (прием мяча блокирование). Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол Виды перемещений, ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Настольный теннис

Приобретаемые умения и навыки: Техника и способы подачи, приемы игры в защите и в нападении, перемещение, способы нападения слева и справа, изучение техники игры топ - спинов, взаимодействие игроков при игре в парах. Правила игры и техника безопасности во время занятий настольным теннисом (в теоретической части занятий).

3. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения и расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры).

4**. Виды спорта по выбору**

Атлетическая гимнастика

Атлетическая гимнастика – система упражнений с различными отягощениями (масса собственного тела, гантели, гири, штанги, преодоление сопротивления амортизаторов, различных тренажеров), направленная на укрепление здоровья, развитие силы и формирование красивого телосложения. Занятия проводятся по принципу круговой тренировки. На занятиях выполняются упражнения для развития мышц груди, мышц плечевого пояса, мышц живота, мышц бедра и голени.

Техника безопасности во время занятий атлетической гимнастикой в теоретической части урока.

2.2 Содержание общеобразовательной учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) вне зависимости от профиля профессионального образования учебная нагрузка обучающихся составляет: по профессии СПО – 44 час Из них: аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия, – 44 час.

2.2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов
1	2	3	4	
Раздел 1 Скоростно-силовая подготовка		**12**		
Тема 1.1 Легкая атлетика	Практическая часть			
	Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой Развитие быстроты: бег 30, 60, 100 метров, челночный бег 3х10, 8х24, 4х400 Развитие выносливости: кроссовая подготовка 1000, 2000, 3000 метров Развитие меткости: метание гранаты 700 гр. Развитие гибкости: прыжки в длину с места, с разбега	**8**	2	ОК 01- 04, ЛР 1-3, ЛР 6 .
	Сдача контрольных нормативов.	**4**	2	
Раздел 2 Спортивные игры		**16**		
Тема 2.1 Футбол	Практическая часть	**8**		
	Техника безопасности во время игры. Взаимодействие во время розыгрыша мяча. Индивидуальные и командные тактические действия. Двусторонняя игра	**5**	2	ОК 05, ОК 07, ОК 09, ЛР 5,ЛР 9,ЛР 11
	Сдача контрольных нормативов	**3**	2	
Тема 2.2	Практическая часть	**9**		

Баскетбол	Техника безопасности во время игры .Отработка тактических действий с сопротивлением соперника, отработка точности броска. Отработка действий в нападении, защитные действия. Двусторонняя игра.	**6**		ОК02, ОК05,ЛР 7,ЛР10
	Сдача контрольных нормативов	**3**		
Тема 2.3 Волейбол	Практическая часть	**7**		ОК 05, ОК 07, ОК 09, ЛР 5,ЛР 9,ЛР 11
	Техника нападения, блокирование нападающего удара, страховка у сетки Игра в защите, в нападении, индивидуальные действия в защите, в нападении Групповые действия в защите и в нападении. Двусторонняя игра.	**5**	2	
	Сдача контрольных нормативов	**2**	2	
Раздел 3 Силовая подготовка		**8**		
Тема 3.1 Атлетическая гимнастика	Практическая часть	**8**		ОК 01, ОК 08,ОК 11, ЛР 4, ЛР 10,ЛР 6
	Упражнения для развития мышц груди, плечевого пояса, мышц спины, бедра и голени Выполнение комплекса силовых упражнений	**5**	2	
	Сдача контрольных нормативов	**3**	2	
	Зачет по итогам 5 семестра	**1**		
Итого:	Аудиторной учебной нагрузки обучающегося:	**44**		
	Самостоятельной работы обучающегося:	**-**		
	Максимальной учебной нагрузки:	**44**		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:
2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3 Условия реализации учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

3.1 Материально-техническое обеспечение программы общеобразовательной учебной дисциплины

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам. (СанПин 1576-76 Правила устройства и содержания мест занятий по физической культуре и спорту, 2.4.2.2821-10 , 2.4.2.178-02 условия и организация обучения в общеобразовательных учреждениях)

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой**,** маты гимнастические, беговая дорожка, скакалки, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, и др.

Открытый стадион широкого профиля:

полоса препятствий, флажки красные и белые, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2 Учебно-методическое обеспечение программы учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура.

Для студентов

Основные источники (ОИ):

Таблица 2б

N п/п	Наименование	Автор	Издательство, год издания
ОИ 1	Олимпийский учебник студента	В.С. Родиченко (и др.)	Изд. 10-е М.; Советский спорт, 2012г

Дополнительные источники (ДИ):

Таблица 2в

N п/п	Наименование	Автор	Издательство, год издания
ДИ 1	Теория и методика физического воспитания и спорта	И.С. Барчуков	М: КНОРУС, 2011 г.
ДИ 2	Здоровье детей в общеобразовательных учреждениях	М.Ф. Рзянкина	Ростов н/Д, Феникс, 2011 г.
ДИ 3	Физическая культура	Евсеев Ю.И.	Ростов н/Д: Феникс, 2012г.

Интернет-ресурсы (И-Р)

ИР 1 www.minstm.gov.ruОфициальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации.

ИР 2 www.edu.ruФедеральный портал (Российское образование).

И www.infosport.ruНациональная информационная сеть
-Р 3 (Спортивная Россия).

И www.olympic /ru Официальный сайт Олимпийского комитета
-Р 4 России.

Для преподавателей

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).

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413. Зарегистрировано в Минюсте РФ 07.06.2012 N 24480.

Приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Интернет ресурсы

http://minstm.gov.ru –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

http://www.edu.ru – Федеральный портал «Российское образование»:

http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России

http://goup32441.narod.ru – Сайт: Учебно-методические пособия Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, рефератов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Личные: • готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; • сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие 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	Периодический (рубежный) контроль качества обучения студентов осуществляется в форме сдаче контрольных нормативов по текущим разделам; Текущий контроль осуществляется в виде сдачи норм ГТО; Итоговый контрольв виде дифференцированного зачета.

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, чувства ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите; **Метапредметные:** • способность использовать меж предметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в 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; **Предметные:** • умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; • владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; • владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья,	

умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; • владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; • владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	

Приложение 1

Обязательные контрольные нормативы для определения и оценивания уровня физической подготовленности (3 курс)

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
			5	4	3	5	4	3
1.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка							
1.	Скоростные	Бег 30 м	4.6	4.8	5.0	6.2/ 6.0	6.4 /6.2	6.7/ 6.5
		Бег 60 м	8.0	8.1	8.4	9.7/ 9.5	10.0 /9.8	10.3 /10. 1
		Бег 100 м	13.0	13.3	13.7	14.0 /13. 8	14.2 /14. 0	14.3 /14. 1
2.	Координационные	Челночный бег 3х10	8.0	8.2	8.3	9.2 \9.0	9.4 /9.2	9.6 /9.4
		Челночный бег 8х24	41.0	41.9	42.0	46.0 /45. 6	47.0 / 46.8	48.0 / 47.5
		Челночный бег 10х10	32.0	33.0	33.2	34.7 / 34.3	35.0 / 34.8	35.9 / 35.3
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, м	2.50	2.30	2.10	2.10 / 2.15	2.00 / 2.10	1.90 / 2.00
		Метание гранаты, м	38	36	34	26/2 8	22/ 25	20/ 22
4.	Выносливость	Кросс 1000 м	3.10	3.20	3.50	3.50 \ 3.45	3.55 / 3.50	4.15 / 4.10
		Кросс 2000 м	-	-	-	10.1 0/ 10.0 8	10.3 0/ 10.2 5	10.5 0/ 10.4 5
		Кросс 3000 м	13.20	14.30	15.30	-	-	-
5.	Силовые	Подтягивание, раз	14	13	12	30/3 3	27/ 30	25/ 28
		Поднимание туловища из	40	37	35	35/3	30/	27/

		положения лежа на спине, в мин раз				8	33	30
		Силовое многоборье, мин	59.0	1.00	1.05	1.20 / 1.15	1.25 / 1.20	1.30 / 1.25
		Поднимание ног в висе на перекладине	20	17	14	18/20	16/18	14/16
6.	Гимнастический комплекс упражнений (ППФП)	Утренняя гимнастика, балл	15	12	10	13/15	10/12	9/11
		Производственная гимнастика, балл	15	12	10	13/15	11/13	9/11
7.	Баскетбол	Бросок по кольцу, раз	9	7	5	7/9	6/8	4/6
		Точность передачи, раз	9	6	5	7/9	5/6	4/6
8.	Волейбол	Точность передачи мяча сверху / снизу, раз	8/8; 9/9	6/5; 7/6	4/3; 5/4	7/6; 8/7	6/5; 7/6	5/4; 6/5
		Точность подачи, раз	7	5	3	6/8	5/7	3/5
9.	Футбол	Точность передачи мяча	9	8	6	-	-	-
		Удары по воротам с 5 м, раз	8	7	6	-	-	-
10.	Атлетическая гимнастика	Упражнение для развитие мышц груди, плечевого пояса, мышц брюшного пресса, бедра и голени.	10	9	8	-	-	-
11..	Настольный теннис	Точность подачи, раз	7	5	4	6/7	4/6	3/5
		Точность	6	5	4	5/7	4/6	2/4

		приема, раз						
12.	Дартс	Точность броска, очки	-	-	-	60/75	50/70	45/60
13.	Бадминтон	Точность приема волана	-	-	-	9/9	7/8	5/6
		Точность подачи	-	-	-	8/9	6/7	5/6
14.	ППФП	Прыжки через скакалку, мин, раз	120	100	80	130/140	100/110	90/100
		Броски теннисного мяча в цель	9	8	7	9/10	7/9	5/7
		Прыжки на левой правой ноге из полного седа, раз	9	8	7	6/7	5/6	4/5
		Прыжки по разметкам, раз	10	8	7	8/9	7/8	6/7