

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования «Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского»

Арзамасский филиал

Отделение среднего профессионального образования
(Арзамасский политехнический колледж им. В.А. Новикова)

УТВЕРЖДЕНО
решением президиума
Ученого совета ННГУ
(протокол от 14.12.2021 г. № 4)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность среднего профессионального образования
20.02.04 ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Квалификация выпускника
ТЕХНИК

Форма обучения
ОЧНАЯ

Арзамас
2021

Программа учебной дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС СОО, утвержденного от 17.05.2012 № 413.

Авторы: преподаватель _____ Е.В. Пяткин

Программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии естественнонаучного и гуманитарного циклов от «09» декабря 2021 года протокол № 4.

Председатель методической комиссии _____ Н.Г. Кузнецова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	19
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

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 профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

1.3. Цели и задачи дисциплины; требования к результатам освоения дисциплины:

Цели:

- формирование физической культуры личности и способности направленного применения средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, подготовки к будущей профессиональной деятельности.
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- приобретение компетентностей в физкультурно–оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи:

- приобщение к физкультурно–спортивной деятельности, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья.
- самоопределение в выборе средств физической культуры, спорта и туризма;
- приобретение личного опыта творческого использования средств физической культуры для достижения профессиональных успехов.
- формирование установки на здоровый стиль жизни физическое самосовершенствование и самовоспитание.
- формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- возрастные особенности развития ведущих психофизических качеств и возможности их формирования средствами физической культуры.
- методику составления программ оздоровительного бега, правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями
- методику использования средств ФК для подготовки к будущей профессии.
- физиологические основы производственной гимнастики.
- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом

развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

– использовать физкультурно–оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

– проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических качеств, коррекции осанки, телосложения, разрабатывать индивидуальные планы двигательного режима.

– составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, силовой гимнастики.

– контролировать и регулировать состояния организма при занятиях физическими упражнениями.

– применять комплексы упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня.

1.4. Трудоемкость дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 час.;

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 час.;

самостоятельной работы обучающегося 50 час.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура обеспечивает

достижение студентами следующих результатов:

• личностных:

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

– приобретение личного опыта творческого использования профессионально–оздоровительных средств и методов двигательной активности;

– формирование личностных ценностно–смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно–смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно–оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно–оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно–оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно–методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно–познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе	
теоретические занятия	17
практические занятия	100
Консультации	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	50
Промежуточная аттестация 1 семестр в форме итоговой оценки, 2 семестр в форме дифференцированного зачёта	

3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
Раздел 1. Научно–методические основы формирования физической культуры личности		
1.1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала Цели и задачи физической культуры –роль физической культуры в духовном воспитании личности и подготовке к социально– профессиональной деятельности. –ценности физической культуры. – основные понятия – ключевые слова.	2
	1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Здоровье – состояние полного физического, духовного и социального благополучия.
1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельная работа обучающихся	
	Выполнение комплексов утренней гимнастики.	1
	Содержание учебного материала. Влияние физических упражнений на функциональные системы и органы человека. Предстартовое состояние, общая и специальная разминка, боевая готовность, Предстартовая лихорадка, апатия, вработывание, утомление.	2
1.4. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую	Самостоятельная работа	
	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	1
	Содержание учебного материала Анатомо–морфологические и физиологические функции человека: – скелет, мышечная система, кровеносная система, дыхательная система, нервная система, железы внутренней секреции.	2
	Самостоятельная работа	
	Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.	1

работоспособность, адаптационные возможности человека.		
1.5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала ЛФК Лечебная физическая культура ее цели и задачи. Восстановительные средства после травм, болезней, напряженной умственной и производственной деятельности. Методические правила предупреждения травм.	2
	Самостоятельная работа Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	1
1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. –Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. –основы организации двигательного режима.	2
	Самостоятельная работа Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела и упражнений для наращивания массы тела.	1
Раздел 2. Учебно–практические основы формирования физической культуры личности		
Тема 2.1. Общая физическая подготовка.		
2.1.1 Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Врачебно–педагогический контроль состояния физического здоровья.	Содержание учебного материала Физические качества: – общие и специальные. – простые и сложные. Возрастное развитие двигательных качеств. Тестирование состояния физического развития.	2
	Самостоятельная работа Тестирование состояния физического развития. Дневник самоконтроля. Тестирование состояния физического развития.	1

2.1.2 Средства, методы, принципы воспитания выносливости. Кроссовый бег. ОРУ.	Содержание учебного материала Быстрота – способность совершать действия в минимальный отрезок времени. Одиночные движения. Комплексные движения. Методы развития быстроты: повторный, соревновательный, игровой.	2
	Самостоятельная работа	
	Тестирование состояния физического развития.	1
2.1.3 Средства, методы, принципы воспитания силы. Подвижные и спортивные игры. ОФП ОРУ.	Содержание учебного материала Определение силы. Сила абсолютная и относительная. Методика развития силы.	1
	Самостоятельная работа	
	Спланировать и обосновать оздоровительный комплекс для развития быстроты.	1
Тема 2.2. Легкая атлетика.		
2.2.1 Бег на короткие дистанции, старт, стартовый разгон, бег по прямой.	Содержание учебного материала Ходьба, бег, ОРУ. Стартовые позиции: высокая, средняя, низкая. Повторное пробегание отрезков 5 по 30м.	
	Практические занятия	
	Практическое занятие №1. Бег на короткие дистанции, старт, стартовый разгон, бег по прямой.	2
	Самостоятельная работа	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1
2.2.2 Бег на средние дистанции, бег по виражу. Эстафетный бег.	Содержание учебного материала Ходьба, бег, ОРУ. Разучивание, закрепление техники двигательных действий. Переменная тренировка на ЧСС 150–160 4 по 400 м. Развитие скоростной выносливости.	
	Практические занятия	
	Практическое занятие №2. Бег на средние дистанции, бег по виражу. Эстафетный бег.	2
	Самостоятельная работа	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1
2.2.3 Техника бега на	Содержание учебного материала	

длинныe дистанции на стадионе и пересечённой местности. Прыжок в длину способом «согнув ноги», бег на средние дистанции	Ходьба, бег, ОРУ. Разучивание, закрепление техники двигательных действий. Переменная тренировка на ЧСС 150–160 4по 100 м. Развитие скоростной выносливости.	
	Практические занятия	
	Практическое занятие №3. Техника бега на длинные дистанции на стадионе и пересечённой местности. Прыжок в длину способом «согнув ноги», бег на средние дистанции	2
	Самостоятельная работа	
	Исследовать правила проведения занятий оздоровительным бегом.	1
2.2.4 Прыжок в длину способом «согнув ноги», техника метания.	Содержание учебного материала	
	Ходьба, бег, ОРУ. Разучивание, закрепление техники двигательных действий. Равномерная тренировка на ЧСС 130–140 6 км. Развитие выносливости.	
	Практические занятия	
	Практическое занятие № 4. Прыжок в длину способом «согнув ноги», техника метания.	2
	Самостоятельная работа	
	Закрепление и совершенствование техники кроссового бега в процессе самостоятельных занятий.	1
2.2.5 Техника спортивной ходьбы. Равномерная тренировка. Кроссовый бег, развитие выносливости, ОРУ.	Содержание учебного материала	
	Ходьба, бег, ОРУ. Разучивание, закрепление техники прыжков в длину с разбега. Разбег в сочетании с отталкиванием. Движения в фазе полета и безопасное приземление.	
	Практические занятия	
	Практическое занятие № 5. Техника спортивной ходьбы. Равномерная тренировка. Кроссовый бег, развитие выносливости, ОРУ.	2
	Самостоятельная работа	
	Закрепление и совершенствование техники кроссового бега в процессе самостоятельных занятий.	1
2.2.6 Техника спортивной ходьбы. Равномерная тренировка. Кроссовый бег, развитие выносливости, ОРУ.	Содержание учебного материала	
	Ходьба, бег, ОРУ. Разучивание, закрепление техники метания с разбега. Разбег в сочетании с финальным усилием. Повторное выполнение метания мяча и гранаты с места и с разбега.	
	Практические занятия	

	Практическое занятие № 6. Техника спортивной ходьбы. Равномерная тренировка. Кроссовый бег, развитие выносливости, ОРУ.	2
	Самостоятельная работа	
	Закрепление и совершенствование техники кроссового бега и метания в процессе самостоятельных занятий.	1
2.2.7 Техника спортивной ходьбы. Равномерная тренировка. Кроссовый бег, развитие выносливости, ОРУ.	Содержание учебного материала Равномерная ходьба по стадиону. – техника работы рук – сочетание дыхания с работой рук и ног.	
	Практические занятия	
	Практическое занятие № 7. Техника спортивной ходьбы. Равномерная тренировка. Кроссовый бег, развитие выносливости, ОРУ.	2
	Самостоятельная работа	
	Закрепление и совершенствование техники спортивной ходьбы в процессе самостоятельных занятий.	1
2.2.8 Техника спортивной ходьбы. Равномерная тренировка. Кроссовый бег, развитие выносливости, ОРУ.	Содержание учебного материала Ходьба, бег, ОРУ Техника бега с горы, в гору. Преодоление ям, перепрыгивание препятствий. Равномерный кроссовый бег 6 км .на ЧСС 130–140 ударов минуту.	
	Практические занятия	
	Практическое занятие № 8. Техника спортивной ходьбы. Равномерная тренировка. Кроссовый бег, развитие выносливости, ОРУ.	2
	Самостоятельная работа	
	Закрепление и совершенствование техники кроссового бега в процессе самостоятельных занятий.	1
Тема 2.3. Спортивная (атлетическая)	Содержание учебного материала Современные оздоровительные системы физических упражнений.	

гимнастика	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики с отягощением и с собственным весом в зависимости от решаемых задач. анатомо–гигиенические требования к осанке. Методы коррекции нарушений осанки. Современные оздоровительные системы физических упражнений. правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физкультурной деятельностью.	
	Практические занятия	
	Практическое занятие № 9. Акробатика	2
	Практическое занятие № 10. Опорный прыжок	2
	Практическое занятие № 11. Упражнения на перекладине, брусьях.	2
	Практическое занятие № 12. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.	2
	Практическое занятие № 13. Круговая тренировка.	2
	Практическое занятие № 14. Акцентированное развитие силы, гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений.	2
	Самостоятельная работа	
Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.	2	
Консультации		4
Тема 2.4 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала Передвижение на лыжах: одновременные ходы, попеременные ходы, коньковые хорды. Переходы с хода на ход. Применение способов передвижения на лыжах в условиях однодневного лыжного туристического похода. Повороты: переступанием «плугом». Спуски: высокая, средняя, низкой стойки. Торможение: «плугом», упором, падением. Преодоление препятствий на лыжах. Прохождение соревновательной дистанции, участие в зимнем туристическом походе.	

	Развитие выносливости: равномерная тренировка в режиме умеренной и большой интенсивности. Кросс по пересеченной местности.	
	Практические занятия	
	Практическое занятие № 15. Попеременные лыжные ходы.	2
	Практическое занятие № 16. Попеременные лыжные ходы.	2
	Практическое занятие № 17. Одновременные: бесшажный, одношажный, двухшажный классические ходы.	2
	Практическое занятие № 18. Попеременные лыжные ходы.	2
	Практическое занятие № 19. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2
	Практическое занятие № 20. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2
	Практическое занятие № 21. Передвижение по пересечённой местности. Применение способов передвижения на лыжах.	2
	Практическое занятие № 22. Передвижение по пересечённой местности. Применение способов передвижения на лыжах.	2
	Самостоятельная работа	
	Катание на лыжах в свободное время 2 раза в неделю по 5 км.	4
Тема 2.5. Спортивные игры		
2.5.1 Волейбол.	Содержание учебного материала Ходьба, бег, ОРУ. Разучивание, закрепление техники двигательных действий, технико–тактических приёмов игры.	
	Практические занятия	
	Практическое занятие № 23. Правила игры. Стойки в волейболе. Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Приём и передачи мяча.	2
	Практическое занятие № 24. Приём и передачи мяча, техника подачи.	2
	Практическое занятие № 25. Нападающий удар по прямой и с переводом мяча в зону 2,4.	2
	Практическое занятие № 26. Блокирование нападающего удара одиночное и групповое в зонах 2,3,4.	2

	Практическое занятие № 27. Тактика игры в защите. Страховка у сетки. Расстановка игроков.	2
	Практическое занятие № 28. Тактика игры в нападении. Страховка у сетки. Расстановка игроков.	2
	Практическое занятие № 29. Групповые и командные действия игроков. Учебная и контрольная игра.	2
	Практическое занятие № 30. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра и судейство.	2
	Самостоятельная работа	
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий	8
2.5.2 Баскетбол.	Содержание учебного материала Сообщение теоретических сведений по правилам игры в баскетбол. Ходьба, бег, ОРУ. Разучивание, закрепление техники двигательных действий, технико–тактических приёмов игры.	
	Практические занятия	
	Практическое занятие № 31. Правила игры. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди. Ловля мяча.	2
	Практическое занятие № 32. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди.	2
	Практическое занятие № 33. Броски мяча по кольцу с места, в движении.	2
	Практическое занятие № 34. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.	2
	Практическое занятие № 35. Тактика игры в защите в баскетболе.	2
	Практическое занятие № 36. Тактика игры в нападении. Групповые и командные действия игроков	2
	Практическое занятие № 37. Командные действия игроков. Двусторонняя учебная игра и судейство.	2
	Самостоятельная работа	
	Исследовать историю развития баскетбола. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.	7

2.5.3 Настольный теннис.	Содержание учебного материала Сообщение теоретических сведений по правилам игры. Ходьба, бег, ОРУ. Разучивание, закрепление техники двигательных действий, технико–тактических приёмов игры.	
	Практические занятия	
	Практическое занятие № 38. Правила игры. Способы держания ракетки. Передвижения: шаги, прыжки.	2
	Практическое занятие № 39. Способы подачи, приёма подачи, откидка, подрезка, накат.	2
	Практическое занятие № 40. Способы подачи, приёма подачи, откидка, подрезка, накат.	2
	Практическое занятие № 41. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя учебная игра.	2
	Практическое занятие № 42. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя учебная игра.	2
	Самостоятельная работа Исследовать историю развития настольного тенниса. Совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис в процессе самостоятельных тренировочных занятий	5
Тема 2.6 Плавание.		
2.6.1 Имитационные движения: для освоения техники плавания «брасс», «кроль на груди». Вход в воду. Спад из положения согнувшись. Стартовый прыжок.	Содержание учебного материала Упражнения на суше: имитационные движения: для освоения техники плавания «брасс», «кроль на груди». Разучивание, закрепление техники двигательных действий в воде.	
	Практические занятия	
	Практическое занятие № 43. Имитационные движения: для освоения техники плавания «брасс», «кроль на груди». Вход в воду. Спад из положения согнувшись. Стартовый прыжок.	2
	Самостоятельная работа Упражнения на суше: имитационные движения: для освоения техники плавания «брасс», «кроль на груди».	1
2.6.2 Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы	Содержание учебного материала Разучивание, закрепление техники двигательных действий в воде. Выполнение приемов искусственного дыхания на суше.	
	Практические занятия	
	Практическое занятие № 44. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания.	2

плавания.	Самостоятельная работа	
	Разучивание, закрепление техники двигательных действий в воде. Выполнение приемов искусственного дыхания на суше	1
Тема 2.7 Профессионально–прикладная физическая подготовка (ППФП)		
2.7.1 Цели и задачи ППФП с учётом специфики профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.	Содержание учебного материала	
	Исследование профиограммы. Определение значимых физических качеств и прикладных видов спорта. Подвижные и спортивные игры для развития ловкости и силы.	
	Практические занятия	
	Практическое занятие № 45. Цели и задачи ППФП с учётом специфики профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.	2
2.7.2 Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.	Самостоятельная работа	
	Самостоятельное планирование и проведение комплекса профессионально–прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	1
	Содержание учебного материала	
	Подвижные и спортивные игры для развития ловкости и силы.	
2.7.3 Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.	Практические занятия	
	Практическое занятие № 46. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.	2
	Самостоятельная работа	
	Самостоятельное планирование и проведение комплекса профессионально–прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	1
2.7.3 Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.	Содержание учебного материала	
	Исследование профиограммы. Подвижные и спортивные игры для развития гибкости и выносливости.	
	Практические занятия	
	Практическое занятие № 47. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.	2
2.7.3 Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.	Самостоятельная работа	
	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной	1

	профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время	
2.7.4 Прикладные умения и навыки работников управленческого труда.	Содержание учебного материала Исследование профессиограммы работников управленческого труда. Подвижные и спортивные игры для развития силы и выносливости.	
	Практические занятия Практическое занятие № 48. Прикладные умения и навыки работников управленческого труда.	2
	Самостоятельная работа Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время	1
2.7.5 Комплексы профессионально–прикладной физической культуры в режиме дня специалиста спорта.	Содержание учебного материала Теоретические сведения (беседа). Равномерный кроссовый бег 4км. ОРУ	
	Практические занятия Практическое занятие № 49. Комплексы профессионально–прикладной физической культуры в режиме дня специалиста спорта.	2
	Самостоятельная работа Планирование и выполнение комплекса профессионально–прикладной физической культуры в режиме дня.	1
2.7.6 Восстановительно–профилактический физкультурный комплекс в структуре рабочего дня.	Содержание учебного материала Теоретические сведения (беседа) Ходьба, бег, подвижные и спортивные игры для развития силы и выносливости на открытом воздухе.	
	Практические занятия Практическое занятие № 50. Восстановительно–профилактический физкультурный комплекс в структуре рабочего дня.	2
	Самостоятельная работа Равномерный кроссовый бег 4км. ОРУ	1
Консультации		4
Самостоятельная работа		50
Всего		175

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально–техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «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.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита, 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, мячи для мини–футбола и др.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемой основной и дополнительной литературы, Интернет–ресурсов, необходимых для освоения дисциплины

Основная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 216 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-15307-1. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/488234>

Дополнительная литература:

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 254 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-05755-3. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. –

URL: <https://urait.ru/bcode/492770>

2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 441 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-05757-7. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/506926>

3. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 176 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11533-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/495445>

Интернет–ресурсы:

1. ЭБС Юрайт <https://www.urait.ru/>
2. ЭБС Знаниум <https://www.znanium.com>
3. ЭБС Лань <https://e.lanbook.com/>
4. ЭБС Консультант студента www.studentlibrary.ru/
5. <http://school-collection.edu.ru>
6. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
7. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
8. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
9. www.rosolimp.ru
10. www.Sportpublik.ru

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: – возрастные особенности развития ведущих психофизических качеств и возможности их формирования средствами физической культуры. – методику составления программ оздоровительного бега, правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями – методику использования средств ФК для подготовки к будущей профессии. – физиологические основы производственной гимнастики.	Полнота продемонстрированных знаний и умение применять их при выполнении практических работ.	Проведение практических и самостоятельных работ, кейс–заданий, контрольных тестов для определения физической подготовленности студентов. Подготовка рефератов.

<ul style="list-style-type: none"> – о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; – основы здорового образа жизни. 		
Умения:		
<ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно–оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических качеств, коррекции осанки, телосложения, разрабатывать индивидуальные планы двигательного режима. – составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, силовой гимнастики; – контролировать и регулировать состояния организма при занятиях физическими упражнениями; – применять комплексы упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня. 	Выполнение практических работ в соответствии с заданием.	Проверка результатов и хода выполнения практических работ.

Описание шкал оценивания

Наименование результата обучения	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.
Наличие	При решении	Продемонстриров	Продемонстрирован	Продемонстриро

умений	стандартных задач не продемонстри рованы основные умения. Имели место грубые ошибки.	аны основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме.	ы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	ваны все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественны ми недочетами, выполнены все задания в полном объеме.
---------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------