

Государственного бюджетного профессионального  
образовательного учреждения Ростовской области  
«Азовский казачий кадетский аграрно-технологический техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУДб 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии  
23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

ОДОБРЕНА

УТВЕРЖДАЮ

МК общеобразовательной подготовки

зам директора по УР

Протокол № 1 от 30.08.2022

*Смирнов* *Ковалева И.В.*  
подпись ФИО

Председатель МК

« 30 » 08 2022 г.

*Ковалева И.В.* *Коваленко А.Т.*  
подпись ФИО

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины ОУДб 06 «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») Протокол № 3 от 21 июля 2015г., регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015г ФГАУ «ФИРО».

Программа разработана с учетом требований ФГОС среднего профессионального образования по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей (утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ №1581 от 09.12.2016 г.), зарегистрировано в Минюсте РФ 20.12.2016 г. № 44800 (в редакции приказа Министерства просвещения РФ от 17.12.2020 г. №747) и технического профиля профессионального образования.

Организация-разработчик: государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Ростовской области «Азовский казачий кадетский аграрно-технологический техникум»

Разработчик: *Логвиненко*  
подпись

Логвиненко Виктор Иванович , руководитель  
физического воспитания первой квалификационной  
категории ГБПОУ РО «АККАТТ».

ФИО, должность, уровень квалификации, место работы

Согласовано: *Смирнов*  
подпись  
МП  
ИНН 6101029543  
(Емелин)

*Смирнов В.А. учитель*  
*высшей категории МБОУ Маргаритовская СОШ*  
ФИО, должность, уровень квалификации, место работы

МП  
ИНН 6101029543  
(Емелин)

*Коваленко А.В., учитель высшей*  
*категории МБОУ Головатовская СОШ*  
ФИО, должность, уровень квалификации, место работы

Согласовано:

\_\_\_\_\_  
подпись  
МП

\_\_\_\_\_  
ФИО, должность, уровень квалификации, место работы

\_\_\_\_\_  
подпись  
МП

\_\_\_\_\_  
ФИО, должность, уровень квалификации, место работы

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	16
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	18
<b>5. Приложение (контрольные нормативы)</b>	20

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**1.1. Область применения программы:** реализация среднего общего образования в рамках программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии СПО 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей с учетом технического профиля получаемого образования.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл базового уровня из общих учебных дисциплин.

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

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о 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.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР) и предметные результаты базового и углубленного уровней (ПР) соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

**личностные:**

ЛР1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

ЛР2 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;

ЛР3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

ЛР4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

ЛР5 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;

ЛР5 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

ЛР6 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

ЛР7 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

ЛР8 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;

ЛР9 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР10 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной

деятельностью;

ЛР11 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

ЛР12 готовность к служению Отечеству, его защите;

- метапредметных:

МР1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

МР2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

МР3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

МР4 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;

МР5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

МР6 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:

ПР1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

ПР2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПР4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятель-

ности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Формируемые личностные результаты реализации программы воспитания ЛР(пв):  
ЛР(пв) 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства

ЛР(пв) 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 171 час, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 171 час;

самостоятельной работы обучающегося - 0 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>171</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>171</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	<i>0</i>
практические занятия	<i>161</i>
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>-</i>
в том числе:	
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета 1,2,3 семестры и дифференцированного зачета в 4 семестре</i>	



## 2.2. Распределение учебной нагрузки по годам обучения

№ раздела, темы	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе	
			ЛЗ	ПЗ
	<i>1 курс</i>	82		76
1	Теоретическая часть	6		
	Введение	1		
1.1.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2		
1.2.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2		
1.3.	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	1		
2	Практическая часть	76		76
2.2.1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	20		20
2.2.2	Гимнастика	20		20
2.2.4	Спортивные игры	34		34
	Волейбол	12		12
	Баскетбол	12		12
	Футбол	10		10
	Зачет (1 и 2 семестры)	2		2
	<i>2 курс</i>	89		85
3	Теоретическая часть	4		
3.1	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2		
3.2	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2		
4	Практическая часть	85		85
4.2.2	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	13		13
4.2.3	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	17		17
4.2.4	Спортивные игры	52		52
	Волейбол	16		16
	Баскетбол	16		16
	Футбол	20		20
	Зачет (3 семестр) Дифференцированный зачет	1		1
		2		2
		171		161

ПЗ – практические занятия, КР – контрольные работы,

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды общих компетенций и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
	<b>1 курс</b>		<b>82</b>	
<b>Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>			<b>6</b>	
<b>Введение</b>	Содержание учебного материала		1	
	1	<b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b> 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.		<i>ЛР.1, ЛР.2, ЛР.9, МР.1, МР.2, ОК.1, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8, ЛР (не)8, ЛР(не).9</i>
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		-	
	1			
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся:		-	
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	Содержание учебного материала		2	
	1	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		<i>ЛР.1, ЛР.2, ЛР.9, МР.1, МР.2, ОК.1, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8, ЛР (не)8, ЛР(не).9</i>

		профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
		Лабораторные работы	-	
	1			
		Практические занятия	-	
	1			
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся:	-	
<b>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>		Содержание учебного материала	2	
	1	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		<i>ЛР.1, ЛР.2, ЛР.9, МР.1, МР.2, ОК.1, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8, ЛР (нв)8, ЛР(нв).9</i>
		Лабораторные работы	-	
	1			
		Практические занятия	-	
	1			
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся:		
<b>Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>		Содержание учебного материала	1	
	1	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.		<i>ЛР.1, ЛР.2, ЛР.9, МР.1, МР.2, ОК.1, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8, ЛР (нв)8, ЛР(нв).9</i>
		Лабораторные работы	-	
	1			
		Практические занятия	-	
	1			
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся:	-	
<b>Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>			76	
<b>Тема 2.1 Учебно-методическая часть</b>		Содержание учебного материала	-	
	1	- Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. - Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. - Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности слесаря по ремонту автомобилей - Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов		<i>ЛР.1, ЛР.2, ЛР.9, МР.1, МР.2, ОК.1, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8, ЛР (нв)8, ЛР(нв).9</i>

	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		-	
	1			
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся:		-	
<b>Тема 2.2. Учебно-тренировочная часть</b>	Содержание учебного материала		-	
	1	При проведении учебно-тренировочных занятий определяется оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, даются индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта.		<i>ЛР.1, ЛР.2, ЛР.9, МР.1, МР.2, ОК.1, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8, ЛР (нв)8, ЛР(нв).9</i>
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		-	
	1			
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в спортивных секциях. Участие в соревнованиях		-	
<b>Тема 2.2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	Содержание учебного материала		20	
	1	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		<i>ЛР.1- ЛР.12 МР.1- МР.6, ПР.1- ПР5, ОК.1, ОК.3, ОК.4, ОК.6,- ОК.8, ЛР (нв)8, ЛР(нв).9</i>
	Лабораторные работы			
	1			
	Практические занятия		18	
		Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.		
	Контрольные работы (Прием экспресс тестов)		2	
	Самостоятельная работа обучающихся:			
<b>Тема 2.2.2 Гимнастика</b>	Содержание учебного материала		20	
	1	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.		<i>ЛР.1- ЛР.12 МР.1- МР.6, ПР.1- ПР5, ОК.1, ОК.3, ОК.4, ОК.6,- ОК.8, ЛР (нв)8, ЛР(нв).9</i>
	Лабораторные работы			
	1			
	Практические занятия		20	

		Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
		Контрольные работы		
		Самостоятельная работа обучающихся:		
<b>Тема 2.2.3 Спортивные игры</b>		Содержание учебного материала	34	<i>ЛР.1- ЛР.12 МР.1- МР.6, ПР.1- ПР5, ОК.1, ОК.3, ОК.4, ОК.6,- ОК.8, ЛР (нв)8, ЛР(нв).9</i>
	1	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.		
		Лабораторные работы	-	
	1			
		Практические занятия	34	
	1	Баскетбол Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	12	
	2	Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	12	
3	Футбол Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	10		
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся:			
		<b>Зачет</b>	<b>2</b>	
		<b>2 курс</b>	<b>89</b>	
<b>Раздел 3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>			<b>4</b>	

<b>Тема 3.1. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>	Содержание учебного материала		2	<i>ЛР.1, ЛР.2, ЛР.9, МР.1, МР.2, ОК.1, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8, ЛР (нв)8, ЛР(нв).9</i>
	1	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. 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.		
	Лабораторные работы			
	1			
	Практические занятия			
	1			
Контрольные работы				
Самостоятельная работа обучающихся:		-		
<b>Тема 3.2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	Содержание учебного материала		2	<i>ЛР.1, ЛР.2, ЛР.9, МР.1, МР.2, ОК.1, ОК.3, ОК.4, ОК.6, ОК.8, ЛР (нв)8, ЛР(нв).9</i>
	1	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.		
	Лабораторные работы			
	1			
	Практические занятия			
	1			
Контрольные работы				
Самостоятельная работа обучающихся:				
<b>Раздел 4. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>			85	
<b>Тема 4.1. Учебно-методическая часть</b>	Содержание учебного материала		-	<i>ЛР.1- ЛР.12 МР.1- МР.6, ПР.1- ПР5, ОК.1, ОК.3, ОК.4, ОК.6,- ОК.8, ЛР (нв)8, ЛР(нв).9</i>
	1	- Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. - Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		
	Лабораторные работы			
	1			
	Практические занятия			
	1			
Контрольные работы		-		
Самостоятельная работа обучающихся:		-		
<b>Тема 4.2 Учебно-тренировочная</b>	Содержание учебного материала		82	<i>ЛР.1- ЛР.12 МР.1- МР.6, ПР.1- ПР5,</i>
	1	При проведении учебно-тренировочных занятий определяется оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, даются индивидуальные рекомендации к занятиям		

<b>часть</b>		по тому или иному виду спорта.		<i>ОК.1, ОК.3, ОК.4, ОК.6,- ОК.8, ЛР (не)8, ЛР(не).9</i>
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		-	
	1			
<b>Тема 4.2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся:		-	
	Содержание учебного материала		13	
	1	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		<i>ЛР.1- ЛР.12 МР.1- МР.6, ПР.1- ПР5, ОК.1, ОК.3, ОК.4, ОК.6,- ОК.8, ЛР (не)8, ЛР(не).9</i>
	Лабораторные работы		-	
1				
<b>Тема 4.2.2 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	Практические занятия		13	
	1	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся:		-	
	Содержание учебного материала		17	
<b>Тема 4.2.3 Спортивные игры</b>	1	Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.		
	Лабораторные работы			
	1			
	Практические занятия		17	
	1	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.		
<b>Тема 4.2.3 Спортивные игры</b>	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся:		-	
<b>Тема 4.2.3 Спортивные игры</b>	Содержание учебного материала		52	
	1	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.		<i>ЛР.1- ЛР.12 МР.1- МР.6, ПР.1- ПР5, ОК.1, ОК.3, ОК.4, ОК.6,- ОК.8, ЛР (не)8, ЛР(не).9</i>

	Лабораторные работы	-	
	1		
	Практические занятия	52	
	1	16	
	Баскетбол Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам		
	2	16	
	Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам		
	3	20	
	Футбол Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся:		
		<i>Зачет</i>	<i>1</i>
		<b>Дифференцированный зачет</b>	<i>2</i>
		<b>Всего:</b>	<i>171</i>



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона с элементами полосы препятствий

Оборудование и инвентарь спортивного зала

- стенка гимнастическая
- гимнастические скамейки
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.)
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой
- маты гимнастические
- канат для перетягивания
- стойки для прыжков в высоту
- перекладина для прыжков в высоту
- зона приземления для прыжков в высоту
- беговая дорожка
- скакалки
- палки гимнастические
- мячи набивные
- гантели (разные)
- гири 16, 24, 32 кг
- секундомеры
- кольца баскетбольные
- щиты баскетбольные
- сетки баскетбольные
- мячи баскетбольные
- стойки волейбольные
- защита для волейбольных стоек
- сетка волейбольная
- антенны волейбольные с карманами
- волейбольные мячи

Открытый стадион широкого профиля

- указатель расстояний для тройного прыжка
- брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка
- турник уличный
- брусья уличные
- рукоход уличный
- полоса препятствий
- стартовые флажки
- флажки красные и белые
- палочки эстафетные
- гранаты учебные
- указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м
- нагрудные номера,

- тумбы «Старт—Финиш», «Поворот»
- рулетка металлическая
- мерный шнур

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

Основные источники:

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

Дополнительные источники:

Решетников Н. В. Физическая культура : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. – Москва : Издательский центр «Академия», 2014.- 268 с.

Интернет-ресурсы:

1. Основы физической культуры в вузе. Электронный учебник. Режим доступа - [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set) (август 2022год)
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. Режим доступа - <http://lib.sportedu.ru> (август 2022год)
3. Журнал «Культура здоровой жизни». Режим доступа - <http://kzg.narod.ru> (август 2022год)
4. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры. Режим доступа <http://tpfk.infosport.ru> (август 2022год)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования (сдачи контрольных нормативов). Промежуточная аттестация проводится в форме зачета в 1, 2, и 3 семестрах, дифференцированного зачета в 4 семестре.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>ПР1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p>	<p>Текущий контроль: наблюдение в процессе проведения уроков практической части рабочей программы за выполнением различных видов физических упражнений, Устный опрос на уроках теоретического обучения, Промежуточная аттестация: в форме зачета и дифференцированного зачета предполагает проведение тестирования (сдачу контрольных нормативов),</p>
<p>ПР2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>Текущий контроль: наблюдение в процессе проведения уроков практической части рабочей программы за выполнением различных видов физических упражнений, Устный опрос на уроках теоретического обучения, Промежуточная аттестация: в форме зачета и дифференцированного зачета предполагает проведение тестирования (сдачу контрольных нормативов),</p>
<p>ПР3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>Текущий контроль: наблюдение в процессе проведения уроков практической части рабочей программы за выполнением различных видов физических упражнений, Устный опрос на уроках теоретического обучения, Промежуточная аттестация: в форме зачета и дифференцированного зачета предполагает проведение тестирования (сдачу контрольных нормативов),</p>
<p>ПР4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>Текущий контроль: наблюдение в процессе проведения уроков практической части рабочей программы за выполнением различных видов физических упражнений, Устный опрос на уроках теоретического обучения, Промежуточная аттестация: в форме зачета и дифференцированного зачета предполагает проведение тестирования (сдачу контрольных нормативов),</p>
<p>ПР5 владение техническими приемами и</p>	<p>Текущий контроль: наблюдение в процессе</p>

<p>двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>проведения уроков практической части рабочей программы за выполнением различных видов физических упражнений, Устный опрос на уроках теоретического обучения, Промежуточная аттестация: в форме зачета и дифференцированного зачета предполагает проведение тестирования (сдачу контрольных нормативов),</p>
--	--

Контрольные нормативы  
Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1 – 4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9 – 5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0 – 4,7	5,2	4,8	5,9 – 5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7,3 и выше	8,0 – 7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3 – 8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9 – 7,5	8,1	8,4	9,3 – 8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195 - 210	180 и ниже	210 и выше	170 - 190	160 и ниже
			17	240	205 - 220	190	210	170 - 190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300 - 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050 - 1200	900 и ниже
			17	1500	1300 - 1400	1100	1300	1050 - 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	16	15 и выше	9 - 12	5 и ниже	20 и выше	12 - 14	7 и ниже
			17	15	9 - 12	5	20	12 - 14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лёжа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8 - 9	4 и ниже	18 и выше	13 – 15	6 и ниже
			17	12	9 - 10	4	18	13 - 15	6

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и  
подготовительного учебного отделения**

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 3000м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3	Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6	Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7	Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9	Координационный тест – челночный бег 3 ×10м (с)	7,3	8,0	8,3
10	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и  
подготовительного учебного отделения**

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 2000м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3	Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6	Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7	Координационный тест – челночный бег 3 ×10м (с)	8,4	9,3	9,7
8	Бросок набивного мяча 1кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются руководителем физического воспитания с учётом специфики профессии

## Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- 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 составлять 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 (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- 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 определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 3373966426733161303959182891359898756186937811159

Владелец Романченко Дмитрий Владимирович

Действителен с 22.01.2024 по 21.01.2025