



Департамент здравоохранения Ивановской области
областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Ивановский медицинский колледж»
Шуйский филиал

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УМР
БЧ /Л.Б. Буланова/
«30» _08_ 2021 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 33.02.01 Фармация

Шуя, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД. 06 «Физическая культура» разработана на основе ФГОС среднего общего образования (Приказ № 413 от 17. 05. 2012), (в редакции приказов Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. N 1645, Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. N 1578, Минобрнауки России от 29 июня 2017 г. N 613. Минпросвещения России от 24 сентября 2020 г. N 519, Минпросвещения России от 11 декабря 2020 г. N 712), с учетом примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»), для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 378 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО» (с учетом изменений Протокол №3, от 25.05.2017).

Организация-разработчик:

ОГБПОУ «Ивановский медицинский колледж» Шуйский филиал

Разработчик:

Т.А. Кирьянова – преподаватель высшей квалификационной категории

А.В. Морозов - преподаватель высшей квалификационной категории

Одобрено Экспертным советом «ИМК»

Протокол № 1 от 30.08.2021 г.

Председатель



/Л.В.Сиднева

Утверждено Методическим советом «ИМК»

(Протокол № от « 30» августа 2021 года)

Председатель Методического совета «ИМК» БЧ Л.Б. Буланова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ	5
4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5-8
5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8-17
6. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ	18
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	24

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД. 06 «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры как учебной дисциплины, входящей в образовательную программу среднего общего образования при подготовке специалистов среднего звена на базе основного общего образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело, в ОГБПОУ «ИМК».

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

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

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание учебной дисциплины ОУД. 06 «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины ОУД. 06 «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга,

самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

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

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

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

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

На *спортивное* отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

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

Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре 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)¹. В приложениях к программе представлены требования к оценке физической подготовленности и двигательных умений обучающихся в основном подготовительном и специальном учебном отделениях.

3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина ОУД.06 «Физическая культура» является общеобразовательной учебной дисциплиной обязательной предметной области «Физическая культура» ФГОС среднего общего образования.

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД. 06 «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Предметных:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

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

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

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

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни; (не применяется в связи с отсутствием обучающихся с указанными нарушениями по данной специальности).

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности (не применяется в связи с отсутствием обучающихся с указанными нарушениями по данной специальности).

Личностных:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и

настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметных:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

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

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

5.2. Содержание учебной дисциплины

5.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА			
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект))	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел I. Основы физической культуры		2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание учебного материала: 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.	2	1
	Самостоятельная работа: Физическая культура личности. - Ценностные ориентиры здорового образа жизни. - Повышение физической и умственной работоспособности, средствами физической культуры. - Как заменить вредные привычки (курение, наркотики, спиртные напитки) на занятия физическими упражнениями.	5	3
Раздел II. Легкая атлетика		48	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала	12	2
	1. Тестирование на гибкость и общую выносливость. Правила соревнований. СБУ спринтера. 2. Низкий старт. Стартовый разгон. СБУ. Ускорения. Бег по дистанции. Финиширование. Повторные пробежки до 30-40 м. 3. Прием и передача эстафетной палочки: на месте, в шаге, в медленном беге, на скорости. Эстафета. 4. Высокий старт. СБУ. Переменный бег. Эстафета 4x400м 5. Старт. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафета 4x400м. 6. Челночный бег (варианты). Прыжки на точность приземления (варианты). Выполнение контрольного норматива по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги».		

	Самостоятельная работа: Специально-беговые упражнения. СБУ. Выполнение норматива в беге на 60 м. Анализ результатов по индивидуальным картам. ОФП.	5	3
Тема 2.2. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала: 1. Специально-беговые упражнения прыгуна. Разбег, отталкивание, полет, приземление. Полоса препятствий. 2. Специально-беговые упражнения прыгуна. Разбег, отталкивание, полет, приземление. Эстафеты. 3. Развитие скоростных способностей и общей выносливости. Самоконтроль. 4. СПУ. Разбег. Отталкивание. Переход через планку. Приземление. 5. Воспитание выносливости. Круговая тренировка. 6. Воспитание выносливости. Бег по пересеченной местности. Преодоление естественных препятствий.	12	2
	Самостоятельная работа: Составление тренировочной программы по бегу трусцой. Равномерный бег. ОФП. Анализ теста, контроль ЧСС.	5	3
	Содержание учебного материала: 1. Методика воспитания выносливости. Построение тренировочной программы для самостоятельной работы. 2. Специфика разминки бегуна на длинные дистанции. Контроль ЧСС. 5-минутный стен-тест. 3. Повышение дыхательных возможностей организма. Повторный бег на максимальной скорости. 4. Воспитание выносливости. Круговая тренировка. 5. Повышение аэробных возможностей (без участия кислорода). Прохождение дистанции на максимальном уровне потребления кислорода. 6. Воспитание выносливости. Бег по пересеченной местности. Преодоление естественных препятствий.	12	2
Тема 2.3. Бег на длинные дистанции.	Самостоятельная работа: Специально-беговые упражнения. СБУ. Выполнение норматива в беге на 60 м. Анализ результатов по индивидуальным картам. ОФП.	5	3

Тема 2.4. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала: <ol style="list-style-type: none"> 1. Прохождение укороченных отрезков с высокой интенсивностью. 2. Усталость, утомление и их коррекция при помощи средств физической культуры. Методы самоконтроля. 3. Целостное прохождение соревновательной дистанции. Бег по пересеченной местности 4. Проведение самостоятельной оздоровительной тренировки по бегу. Рекомендации начинающим бегунам. 5. Воспитание общей и скоростной выносливости. 6. Повышение дыхательных возможностей организма. Повторный бег на максимальной скорости. 	12	2
	Самостоятельная работа: Повторение урочной тренировки, контроль ЧСС. «Беговая» программа.	5	3
	Раздел III. Общефизическая подготовка. (ОФП)	34	
Тема 3.1. ОФП. ОРУ без предметов.	Содержание учебного материала: <ol style="list-style-type: none"> 1. Построения. Перестроения на месте и в движении по залу. Повороты на месте и в движении по залу. Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, мост. 2. Равновесие, два шага, кувырок вперед, лечь на спину, мост, упор присев, подскок с поворотом на 90°, перекал из стойки на одном колене, перекал на спину, стойка на лопатках, кувырок назад, встать. 3. Висы, упоры, лазания, перелезания, ползания, опорные перемещения, равновесие в полосе препятствий. 4. Выполнение равновесий, висов, упоров на разных уровнях сложности и физической нагрузки. 5. Девушки: упражнения в равновесии (комбинация из шагов, подскоков, упоров на гимнастической скамейке). 6. Юноши: равновесия на скамейке, набивных мячах, в эстафетах с переноской и удержанием груза. 	12	2
	Самостоятельная работа: составить комбинацию из изученных акробатических элементов. упражнения на гибкость. силовая гимнастика. стретчинг-гимнастика.	5	3

	повторить комбинацию в равновесии. ОФП.		
Тема 3.2. ОРУ без предметов. Силовая гимнастика.	Содержание учебного материала:	12	2
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Висы, упоры, подтягивания, сгибания и разгибания рук, подъемы туловища, «угол» - контрольные упражнения. Навыки самоконтроля. 2. Упражнения по учебно-тренировочным картам, промежуточный контроль (юноши). 3. Элементы художественной гимнастики. Упражнения с лентой (девушки). 4. Комплекс упражнений под музыкальное сопровождение. ОРУ с гимнастическими палками. Игровые задания и эстафеты с гимнастическими палками. 5. Упражнения на тренажерах и с отягощениями (юноши). 6. ОРУ со скакалкой. Эстафеты со скакалками (юноши). Композиция со скакалкой (девушки). 		
	Самостоятельная работа: составить комплекс корригирующей гимнастики. воспитание силы. составить комплекс упражнений «на осанку». воспитание скоростной выносливости. упражнения для мышц брюшного пресса.	5	3
Тема 3.3. ОРУ без предметов. Силовая гимнастика: отжимание и подъем туловища.	Содержание учебного материала:	10	2
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перемещения различными способами, висы, упоры, равновесия, лазания, элементы акробатики в полосе препятствий. Мини-конкурс по строевой подготовке. 2. Выполнение упражнений: наклон стоя, вис на согнутых руках, «угол», «отжимания», «пресс». 3. Выполнение контрольных нормативов по гимнастике. 4. Демонстрация комплексов упражнений, подготовленных обучающимися самостоятельно. Эстафеты с элементами гимнастики. 5. Выполнение упражнений на тренажерах, с отягощениями и эспандерами в круговой тренировке (юноши). Упражнения со скакалкой (девушки). 		
	Самостоятельная работа: составить личный дневник самоконтроля. навыки самоконтроля. подготовиться к сдаче контрольных нормативов. комплекс утренней гимнастики.	5	3

Раздел IV. Основы лыжной подготовки.		33	
Тема 4.1. Теория лыжной подготовки.	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Техника безопасности. Подбор лыжного снаряжения. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	Самостоятельная работа: подготовка презентации лыжного спорта.	5	3
Тема 4.2. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	Содержание учебного материала:	8	2
	1. Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг. Перемещение без палок. 2. Совершенствование попеременного двухшажного хода. 3. Спуски в высокой, средней и низкой стойках. 4. Подъемы «лесенкой», «полулесенкой», «ёлочкой».		
	Самостоятельная работа: прохождение дистанции 5 км без учета времени.	5	3
Тема 4.3. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	Содержание учебного материала:	8	2
	1. Одновременный бесшажный ход. Выполнение хода под небольшой уклон. 2. Одновременный одношажный ход. Выполнение хода под небольшой уклон. 3. Выполнение подъёмов «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». 4. Совершенствование попеременного одновременного одношажного и бесшажного ходов.		
	Самостоятельная работа: прохождение дистанции 5 км с учетом времени.	4	3
Тема 4.4. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Содержание учебного материала:	8	2
	1. Выполнение поворотов «переступанием», «упором», «плугом». 2. Техника лыжных ходов на учебной лыжне. Выполнение одновременных бесшажных, попеременного двухшажного и коньковых ходов. 3. Техника перехода с попеременного двухшажного на попеременный четырехшажный ход. 4. Переход с одновременных ходов на попеременные.		
	Самостоятельная работа: прохождение дистанции 2-3км равномерно.	2	3
Тема 4.5.	Содержание учебного материала:	6	2

Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	1. Техника перехода с хода на ход на дистанции 3 км (контроль). 2. Переход с одновременных ходов на попеременные. 3. Прохождение дистанции 1 км без учета времени попеременным двухшажным ходом.		
	Самостоятельная работа: равномерное прохождение дистанции 3 км.	2	3
Всего		175	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. Ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. Репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. Продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

5.2.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

5.2.2. 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.

5.2.3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда

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.

5.2.4. 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.

5.2.5. Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

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

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 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.

Лыжная подготовка

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и

препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Гимнастика

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

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, 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.

Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

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.

Баскетбол

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

Ручной мяч

Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

Футбол (для юношей)

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.

Плавание

Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.

Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.

Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплыwanie отрезков 25—100 м по 2—6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.

5.3. Тематический план учебной дисциплины ОУД . 06 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Объем часов
Раздел I. Основы физической культуры	2
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	2
Раздел II. Легкая атлетика	48
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	12
Тема 2.2. Бег на средние дистанции.	12
Тема 2.3. Бег на длинные дистанции.	12
Тема 2.4. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	12
Раздел III. Общефизическая подготовка. (ОФП)	34
Тема 3.1. ОФП. ОРУ без предметов.	12
Тема 3.2. ОРУ без предметов. Силовая гимнастика.	12
Тема 3.3. ОРУ без предметов. Силовая гимнастика: отжимание и подъем туловища.	10
Раздел IV. Основы лыжной подготовки.	33
Тема 4.1. Теория лыжной подготовки.	2
Тема 4.2. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	8
Тема 4.3. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	8
Тема 4.4. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	8
Тема 4.5. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	6
Всего	117
Внеаудиторная самостоятельная работа Подготовка докладов, рефератов, индивидуального проекта с использованием информационных технологий, экскурсии и др. Промежуточная аттестация в форме зачета	58
Всего часов	175

6. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Теоретическая часть		
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	- оценка устных ответов; - оценка внеаудиторной самостоятельной работы;
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	- оценка устных ответов; - оценка правильности выполнения упражнений
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	- оценка внеаудиторной самостоятельной работы; - оценка правильности выполнения упражнений
Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее	- оценка устных ответов; - оценка внеаудиторной самостоятельной работы;

<p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.</p> <p>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p> <p>Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>	<p>- оценка устных ответов;</p> <p>- оценка внеаудиторной самостоятельной работы;</p>
<p>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>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.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>	<p>- оценка устных ответов;</p> <p>- оценка внеаудиторной самостоятельной работы;</p>
<p align="center">Практическая часть</p>		
<p>Учебно-методические занятия</p>	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и</p>	<p>- оценка устных ответов;</p> <p>- оценка внеаудиторной самостоятельной работы;</p> <p>- оценка правильности выполнения приемов и техник</p>

	анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	
Учебно-тренировочные занятия		
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов	- оценка правильности выполнения техники упражнений - оценка результатов
Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода	- оценка правильности выполнения техники упражнений - оценка результатов

	с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях	
Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	<ul style="list-style-type: none"> - оценка правильности выполнения техники упражнений - оценка результатов
Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств,	<ul style="list-style-type: none"> - оценка правильности выполнения техники упражнений - оценка результатов

	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	
Плавание	Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме. Оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием	- оценка правильности выполнения техники упражнений - оценка результатов
Виды спорта по выбору:	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений	- оценка правильности выполнения упражнений
- ритмическая гимнастика	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий	оценка устных ответов; - оценка внеаудиторной самостоятельной работы;
- атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной	- оценка устных ответов; - оценка внеаудиторной самостоятельной работы;

	гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля	
- дыхательная гимнастика	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях	- оценка внеаудиторной самостоятельной работы;
- спортивная аэробика	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	- оценка внеаудиторной самостоятельной работы;
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	- оценка внеаудиторной самостоятельной работы; - оценка устных ответов;

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД. 06 «Физическая культура»

7.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

7.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев] – 13 изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2018, – 176 с.

Дополнительные источники:

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2019.
2. Гигиена физической культуры и спорта: учебник/ И.В. Быков, А.Н. Гансбургский, В.Д. Горичева, В.А. Дворкин, А.В. Коромыслов, В.А. Маргазин, В.В. Несолодин, О.Н. Семенова/ под ред. В.А. Маргазина, О.Н Семеновой. – СПб.: СпецЛит, 2017. – 192 с.
3. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2019.
4. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 2018г.
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2019
6. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2018.

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>