

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*Для специальностей СПО:*

- 09.02.07** Информационные системы и программирование
  - 15.02.15** Технология металлообрабатывающего производства
  - 23.02.07** Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей
  - 25.02.03** Техническая эксплуатация электрифицированных и пилотажно-навигационных комплексов
  - 25.02.06** Производство и обслуживание авиационной техники
  - 25.02.07** Техническое обслуживание авиационных двигателей
  - 25.02.08** Эксплуатация беспилотных авиационных систем
  - 35.02.16** Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования
  - 38.02.01** Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
  - 38.02.03** Операционная деятельность в логистике
  - 40.02.01** Право и организация социального обеспечения
- Для профессий СПО:*
- 15.01.05** Сварщик
  - 15.01.25** Станочник (металлообработка)
  - 23.01.17** Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей
  - 43.01.09** Повар, кондитер

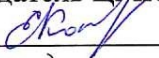
Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (автор — А.А. Бишаева), рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО», протокол № 3 от 21 июля 2015 г.)

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании ЦМК Физической культуры и БЖД

Председатель ЦМК

  
\_\_\_\_\_ Е.Г. Кондратьева  
подпись

Протокол №4  
от «14» ноября 2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора  
по учебно – методической работе

  
\_\_\_\_\_ Л.Н. Подкладкина  
подпись

от «14» ноября 2018г.

СОСТАВИТЕЛИ — Кондратьева Е.Г., преподаватель физической культуры первой квалификационной категории ОГАПОУ «УАвиаК-МЦК»  
Гордеева Н.Г., преподаватель физической культуры ОГАПОУ «УАвиаК-МЦК»

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	
1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.....	
1.1 Общая характеристика учебной дисциплины .....	
1.2 Место учебной дисциплины в учебном плане .....	
1.3 Результаты освоения учебной дисциплины.....	
2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	
3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ с учетом профиля учебной дисциплины	
3.1 Тематическое планирование по специальностям СПО:	
24.02.01(С),15.02.08(ОМ), 11.02.06(РС), 23.02.02(АТ),	
25.02.03(ТЭП),09.02.03(ПК), 09.02.01(КС), 38.02.01(Э), 38.02.04(К),	
40.02.01(Ю), 38.02.05(ТВ).....	
3.2 Тематическое планирование по профессиям СПО: 19.01.17(П).....	
.....	
3.3 Тематическое планирование по профессиям СПО 15.01.25(СТ), 15.01.30(СЛ)	
3.4 Тематическое планирование по специальностям СПО: 23.01.08 (СР) .....	
4 ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ (ДОКЛАДОВ) и ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ .....	
5 ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ.....	
6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ .....	
ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ УЧЕБНЫХ ИЗДАНИЙ,ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ...	

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «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 квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

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.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в

пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»**

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

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством 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.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования.

### **1.2 Место учебной дисциплины в учебном плане**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной и изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО (ППКРС, ППССЗ).

### **1.3 Результаты освоения учебной дисциплины**

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

#### **• личностных:**

- Л 1.** Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- Л 2.** 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;
- Л 3.** Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- Л 4.** Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- Л 5.** 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;
- Л 6.** Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- Л 7.** Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- Л 8.** Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- Л 9.** 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;
- Л 10.** Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л 11. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л 12. Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Л 13. Готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

**МТ 1.** Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

**МТ 2.** Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

**МТ 3.** Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

**МТ 4.** 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;

**МТ 5.** Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

**МТ 6.** 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:**

**П1.** Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

**П2.** Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

**П3.** Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

**П4.** Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

**П5.** 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)

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия,
-----------------------------	--

	самостоятельная работа обучающихся
1	2
Введение	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Техника безопасности и общие требования на занятиях физической культуры.
<b>РАЗДЕЛ 1 ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	
ТЕМА1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<p><b>Уметь</b> применять технику:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бега на 100 метров;</li> <li>- подтягивания на перекладине (юноши);</li> <li>- поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа (девушки).</li> </ul> <p><b>Знать</b> технику выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- высокого и низкого старта;</li> <li>- финиширования;</li> <li>- подтягивания на перекладине (юноши);</li> <li>- поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа (девушки).</li> </ul>
ТЕМА1.2 Бег на короткие и средние дистанции	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания</p> <p><u>учебно-методическая часть</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</li> <li>-Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.</li> </ul> <p><u>учебно-тренировочная часть</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Развитие физических качеств в легкой атлетике;</li> <li>Общая и специальная физическая подготовка;</li> <li>Закрепление техники высокого старта;</li> <li>Закрепление техники бега по дистанции;</li> <li>Закрепление техники финиширования;</li> <li>Закрепление техники передачи эстафетной палочки.</li> </ul>



	<p><u>Самостоятельная работа</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие физических качеств: быстрота, сила, выносливость, прыгучесть;</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений;</li> <li>- Определение уровня собственного здоровья;</li> <li>- Подготовка к контрольно-оценочным упражнениям.</li> </ul>
	<p><b>Контрольная работа № 1 по разделу (контр.-оцен.часть)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег 100 метров;</li> <li>- бег на 500 метров (девушки);</li> <li>- бег на 1000 метров (юноши);</li> <li>- эстафетный бег 4X100 м</li> <li>- подтягивание на перекладине (юноши);</li> <li>- поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа ноги закреплены, руки за головой (девушки).</li> </ul>
<b>РАЗДЕЛ 2 БАСКЕТБОЛ</b>	
<p>ТЕМА 2.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	<p><b>Уметь</b> выполнять технику:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перемещений, ведения и остановок;</li> <li>- ловли и передач мяча;</li> <li>- бросков в кольцо.</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- специальные упражнения для баскетболиста;</li> <li>- правила игры в баскетбол.</li> </ul>
<p>ТЕМА 2.2 Ведение, ловля и передачи мяча</p>	<p style="text-align: center;"><b>Содержание учебного материала – 26часов</b></p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</p> <p>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.</p> <p><u>учебно-методическая часть</u></p> <p>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.</p> <p><u>учебно-тренировочная часть</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 Развитие физических качеств в баскетболе;</li> <li>2.2 Закрепление техники владения мячом;</li> <li>2.3 Закрепление техники броска в кольцо;</li> <li>2.4 Закрепление техники взаимодействия игроков;</li> <li>2.5 Совершенствование отдельных элементов техники в учебной игре.</li> </ol>

	<p><u>Самостоятельная работа</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие физических качеств: ловкость, координация, быстрота, прыгучесть, сила;</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений;</li> <li>- Определение уровня собственного здоровья;</li> <li>- Изучение правил игры;</li> <li>- Подготовка к контрольно-оценочным упражнениям.</li> </ul> <p><b>Контрольная работа № 2 по разделу (контр.-оцен.часть)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника ведения и передачи мяча.</li> </ul>
<b>РАЗДЕЛ 3 ГИМНАСТИКА</b>	
<p>ТЕМА 3.1 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p>	<p><b>Уметь</b> применять технику:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение комплекса физических упражнений.</li> </ul> <p><b>Знать</b> методику выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекса физических упражнений</li> </ul> <p><b>Содержание учебного материала.</b> 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.</p>
<p>ТЕМА 3.2 Развитие физических качеств в гимнастике</p>	<p><u>учебно-методическая часть</u> Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенситорику. 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.</p> <p><u>учебно-тренировочная часть</u> 3.1 Развитие физических качеств в гимнастике; 3.2 Ознакомление с комплексами физических упражнений; 3.3 Закрепление комплексов физических упражнений</p>
	<p><u>Самостоятельная работа</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие физических качеств: гибкость, координация;</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений;</li> <li>- Определение уровня собственного здоровья;</li> <li>- Подготовка к контрольно-оценочным упражнениям</li> </ul> <p><b>Контрольная работа № 3 по разделу (контр.-оцен.часть)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение комплекса физических упражнений.</li> </ul>
<b>РАЗДЕЛ 4 ВОЛЕЙБОЛ</b>	

<p>ТЕМА 4.1 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и</p>	<p><b>Уметь</b> применять технику:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перемещений игрока;</li> <li>- передач мяча;</li> <li>- нижней прямой подачи.</li> </ul> <p><b>Знать</b> методику выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передач мяча;</li> <li>- нижней прямой подачи;</li> <li>- правила игры в волейбол.</li> </ul>
<p>ТЕМА 4.1 Техника нижней, верхней передачи</p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b> 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.</p> <p><u>учебно-методическая часть</u> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p><u>учебно-тренировочная часть</u> 4.1 Развитие физических качеств в волейболе; 4.2 Закрепление техники передач мяча; 4.3 Закрепление техники нижней прямой подачи; 4.4 Ознакомление с правилами игры и ее судейство; 4.5 Совершенствование отдельных элементов техники в учебной игре.</p> <p><u>Самостоятельная работа</u> - развитие физических качеств: ловкость, координация, сила, прыгучесть; - выполнение комплекса физических упражнений; - определение уровня собственного здоровья; - изучение правил игры; - подготовка к контрольно-оценочным упражнениям.</p> <p><b>Контрольная работа № 4</b> по разделу (контр.-оцен. часть) - верхняя передача; - нижняя передача.</p>
<p><b>РАЗДЕЛ 5    ТУРИЗМ</b></p>	
<p>ТЕМА 5.1 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p><b>Уметь</b> применять технику:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вязания узлов;</li> <li>- определения азимута;</li> <li>- установки палатки;</li> <li>- преодоления препятствий;</li> <li>- бега по пересечённой местности.</li> </ul>

<p>ТЕМА 5.2 Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</p>	<p><b>Знать</b> методику выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вязания узлов;</li> <li>- определения азимута;</li> <li>- установки палатки;</li> <li>- преодоления препятствий;</li> <li>- бега по пересечённой местности.</li> </ul>
	<p><b>Содержание учебного материала.</b> 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.</p> <p><u>учебно-методическая часть</u> Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p> <p><u>учебно-тренировочная часть</u></p> <p>5.1 Развитие физических качеств в туризме; 5.2 Закрепление техники установки палатки; 5.3 Закрепление техники вязания узлов; 5.4 Закрепление техники определения азимута; 5.5 Закрепление техники бега по пересечённой местности и преодоления препятствий; 5.6 Подвижные игры и спортивные игры.</p>
	<p><u>Самостоятельная работа</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие физических качеств: ловкость, координация, быстрота, прыгучесть;</li> <li>- выполнение приёмов страховки и само страховки во время выполнения упражнений;</li> <li>- определение уровня собственного здоровья;</li> <li>- организация индивидуального и семейного отдыха, посредством подвижных игр;</li> <li>- подготовка к контрольно-оценочным упражнениям.</li> </ul>
	<p><b>Контрольная работа № 5 по разделу (контр.-оцен.часть)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- туристическая полоса препятствий.</li> </ul>

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения образовательного цикла ОПОП СПО (ППКРС, ППССЗ). на базе основного общего образования с получением среднего общего образования максимальная учебная нагрузка студентов составляет:

### 3.1 Тематический план

**СПЕЦИАЛЬНОСТИ: 24.02.01(С), 15.02.08(ОМ), 11.02.06(РС), 23.02.02(АТ), 25.02.03(ТЭП), 09.02.03(ПК), 09.02.01(КС), 38.02.01(Э), 40.02.01(Ю), 38.02.05(ТВ)**

Наименование разделов и тем	Мах учебн. нагрузка час.	ВСЕГО час.	Из них			Внеауд самост работа
			Теор.. занят	Практ и лаб.	Конт раб	
<b>ВВЕДЕНИЕ:</b>						
<b>Раздел 1 ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>46</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>26</b>
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	4	2	2	-	-	2
Тема 1.2 Бег на короткие и длинные дистанции	42	18	-	16	2	24
<b>Раздел 2 Баскетбол</b>	<b>55</b>	<b>31</b>	<b>2</b>	<b>27</b>	<b>2</b>	<b>24</b>
Тема 2.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4	2	2	-	-	2
Тема 2.2 Ведение, ловля и передачи мяча	51	29	-	27	2	22
<b>Итого 1 семестр</b>	<b>101</b>	<b>51</b>	<b>4</b>	<b>43</b>	<b>4</b>	<b>50</b>
<b>Раздел 3 Гимнастика</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>20</b>
Тема 3.1 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	4	2	2	-	-	2
Тема 3.2 Развитие физических качеств в гимнастике	36	18	-	16	2	18
<b>Раздел 4 Волейбол</b>	<b>55</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>25</b>
Тема 4.1 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	4	2	2	-	-	2
Тема 4.2 Техника нижней, верхней передачи	50	28	-	26	2	23
<b>Раздел 5 Туризм</b>	<b>38</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>22</b>
Тема 5.1 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	4	2	2	-	-	2
Тема 5.1 Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	34	14	-	12	4	20
<b>Итого 2 семестр</b>	<b>133</b>	<b>66</b>	<b>6</b>	<b>104</b>	<b>8</b>	<b>67</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>234</b>	<b>117</b>	<b>10</b>	<b>95</b>	<b>12</b>	<b>117</b>
<b>ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ в форме дифференцированного зачета</b>						

**СПЕЦИАЛЬНОСТИ: 09.02.07(ИС); 23.02.07(АДС); 25.02.06(ОАТ); 25.02.07(ОАД); 25.02.08(БСП); 35.02.06 (СХТ)**

Наименование разделов и тем	Мах учебн. нагрузка час.	ВСЕГО час.	Из них			Внеауд самост работа
			Теор.. занят	Практ и лаб.	Конт раб	
ВВЕДЕНИЕ:						
<b>Раздел 1 ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	2	2	-	-	
Тема 1.2 Бег на короткие и длинные дистанции	18	18	-	16	2	
<b>Раздел 2 Баскетбол</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>2</b>	<b>27</b>	<b>2</b>	
Тема 2.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2	2	-	-	
Тема 2.2 Введение, ловля и передачи мяча	29	29	-	27	2	
<b>Итого 1 семестр</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>4</b>	<b>43</b>	<b>4</b>	
<b>Раздел 3 Гимнастика</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	
Тема 3.1 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2	2	2	-	-	
Тема 3.2 Развитие физических качеств в гимнастике	18	18	-	16	2	
<b>Раздел 4 Волейбол</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	
Тема 4.1 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2		2	-	-	
Тема 4.2 Техника нижней, верхней передачи	28	28	-	26	2	
<b>Раздел 5 Туризм</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	
Тема 5.1 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	2	2	-	-	
Тема 5.1 Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	14	14	-	12	4	
<b>Итого 2 семестр</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>6</b>	<b>52</b>	<b>8</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>117</b>	<b>117</b>	<b>10</b>	<b>95</b>	<b>12</b>	
<b>ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ в форме дифференцированного зачета</b>						

**ПРОФЕССИЯ:43.01.09(П)**

Наименование разделов и тем	Мах	ВСЕГО	Из них	Внеауд
-----------------------------	-----	-------	--------	--------

	учебн. нагрузка час.	час.	Теор.. занят	Практ и лаб.	Конт раб	самост работа
ВВЕДЕНИЕ:						
<b>Раздел 1 ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	2	2	-	-	
Тема 1.2 Бег на короткие и длинные дистанции	36	36	-	34	2	
<b>Раздел 2 Баскетбол</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>2</b>	<b>41</b>	<b>2</b>	
Тема 2.1 Основы методик самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2	2	-	-	
Тема 2.2 Ведение, ловля и передачи мяча	43	42	-	41	2	
<b>Раздел 3 Гимнастика</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	
Тема 3.1 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2	2	2	-	-	
Тема 3.2 Развитие физических качеств в гимнастике	32	32	-	30	2	
<b>ИТОГО1-2семестр</b>	<b>117</b>	<b>117</b>	<b>6</b>	<b>104</b>	<b>7</b>	
<b>ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ в форме дифференцированного зачета</b>						
<b>2 курс 3-4 семестр</b>						
<b>Раздел 4 Волейбол</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	
Тема 4.1 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	2	2	-	-	
Тема 4.2 Техника нижней, верхней передачи	26	26	-	24	2	
<b>Раздел 5 Туризм</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	
Тема 5.1 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	2	2	-	-	
Тема 5.1 Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	26	26	-	24	2	
<b>ИТОГО3-4семестр</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>4</b>	<b>48</b>	<b>4</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>173</b>	<b>173</b>	<b>10</b>	<b>152</b>	<b>11</b>	
<b>ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ в форме дифференцированного зачета</b>						

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ: 19.01.17 (П)**

Наименование разделов и тем	Мак	ВСЕГО	Из них	Внеауд
-----------------------------	-----	-------	--------	--------

	учебн. нагрузка час.	час.	Теор.. занят	Практ и лаб.	Конт раб	самост работа
ВВЕДЕНИЕ:						
<b>Раздел 1 ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>76</b>	<b>38</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>38</b>
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	4	2	2	-	-	2
Тема 1.2 Бег на короткие и длинные дистанции	72	36	-	34	2	36
<b>Раздел 2 Баскетбол</b>	<b>92</b>	<b>46</b>	<b>2</b>	<b>42</b>	<b>2</b>	<b>46</b>
Тема 2.1 Основы методик самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4	2	2	-	-	2
Тема 2.2 Ведение, ловля и передачи мяча	88	44	-	42	2	44
<b>Раздел 3 Гимнастика</b>	<b>66</b>	<b>33</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	<b>3</b>	<b>33</b>
Тема 3.1 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	4	2	2	-	-	2
Тема 3.2 Развитие физических качеств в гимнастике	62	31	-	28	3	31
<b>ИТОГО1-2семестр</b>	<b>234</b>	<b>117</b>	<b>6</b>	<b>104</b>	<b>7</b>	<b>117</b>
<b>ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ в форме дифференцированного зачета</b>						
<b>2 курс 3-4 семестр</b>						
<b>Раздел 4 Волейбол</b>	<b>60</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>30</b>
Тема 4.1 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	4	2	2	-	-	2
Тема 4.2 Техника нижней, верхней передачи	56	28	-	26	2	28
<b>Раздел 5 Туризм</b>	<b>48</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>24</b>
Тема 5.1 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	2	2	-	-	2
Тема 5.1 Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	44	22	-	20	2	22
<b>ИТОГО3-4семестр</b>	<b>108</b>	<b>54</b>	<b>4</b>	<b>46</b>	<b>4</b>	<b>54</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>342</b>	<b>171</b>	<b>10</b>	<b>150</b>	<b>11</b>	<b>171</b>
<b>ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ в форме дифференцированного зачета</b>						

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ:23.01.17(АМ)**

Наименование разделов и тем	Мак	ВСЕГО	Из них	Внеауд
-----------------------------	-----	-------	--------	--------



	учебн. нагрузка час.	час.	Теор.. занят	Практ и лаб.	Конт раб	самост работа
ВВЕДЕНИЕ:						
<b>Раздел 1 ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	2	2	-	-	
Тема 1.2 Бег на короткие и длинные дистанции	36	36	-	34	2	
<b>Раздел 2 Баскетбол</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>2</b>	<b>42</b>	<b>2</b>	
Тема 2.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2	2	-	-	
Тема 2.2 Ведение, ловля и передачи мяча	44	44	-	42	2	
<b>Раздел 3 Гимнастика</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	<b>3</b>	
Тема 3.1 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2	2	2	-	-	
Тема 3.2 Развитие физических качеств в гимнастике	31	31	-	28	3	
<b>ИТОГО1-2семестр</b>	<b>117</b>	<b>117</b>	<b>6</b>	<b>104</b>	<b>7</b>	
<b>ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ в форме дифференцированного зачета</b>						
<b>2 курс 3-4 семестр</b>						
<b>Раздел 4 Волейбол</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	
Тема 4.1 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	2	2	-	-	
Тема 4.2 Техника нижней, верхней передачи	28	28	-	26	2	
<b>Раздел 5 Туризм</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	
Тема 5.1 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	2	2	-	-	
Тема 5.1 Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	22	22	-	20	2	
<b>ИТОГО3-4семестр</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>4</b>	<b>46</b>	<b>4</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>171</b>	<b>171</b>	<b>10</b>	<b>150</b>	<b>11</b>	
<b>ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ в форме дифференцированного зачета</b>						

**СПЕЦИАЛЬНОСТИ:15.01.25(СТ), 15.01.30(СЛ)**

Наименование разделов и тем	Мах	ВСЕГО	Из них	Внеауд
-----------------------------	-----	-------	--------	--------

	учебн. нагрузка час.	час.	Теор.. занят	Практ и лаб.	Конт раб	самост работа
ВВЕДЕНИЕ:						
<b>Раздел 1 ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>60</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>30</b>
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	4	2	2	-	-	2
Тема 1.2 Бег на короткие и длинные дистанции	56	28	-	26	2	28
<b>Раздел 2 Баскетбол</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>36</b>
Тема 2.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4	2	2	-	-	2
Тема 2.2 Ведение, ловля и передачи мяча	68	34	-	32	2	34
<b>Раздел 3 Гимнастика</b>	<b>60</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>30</b>
Тема 3.1 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	4	2	2	-	-	2
Тема 3.2 Развитие физических качеств в гимнастике	56	28	-	26	2	28
<b>ИТОГО1-2семестр</b>	<b>192</b>	<b>96</b>	<b>6</b>	<b>84</b>	<b>6</b>	<b>96</b>
<b>ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ в форме дифференцированного зачета</b>						
<b>2 курс 3-4 семестр</b>						
<b>Раздел 4 Волейбол</b>	<b>84</b>	<b>42</b>	<b>2</b>	<b>38</b>	<b>2</b>	<b>42</b>
Тема 4.1 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	4	2	2	-	-	2
Тема 4.2 Техника нижней, верхней передачи	80	40	-	38	2	40
<b>Раздел 5 Туризм</b>	<b>66</b>	<b>33</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	<b>3</b>	<b>33</b>
Тема 5.1 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	4	2	2	-	-	2
Тема 5.1 Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	62	31	-	28	3	31
<b>ИТОГО3-4семестр</b>	<b>150</b>	<b>75</b>	<b>4</b>	<b>66</b>	<b>5</b>	<b>75</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>342</b>	<b>171</b>	<b>10</b>	<b>150</b>	<b>11</b>	<b>171</b>
<b>ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ в форме дифференцированного зачета</b>						

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ:23.01.08 (СР)**

Наименование разделов и тем	Мах	ВСЕГО	Из них	Внеауд
-----------------------------	-----	-------	--------	--------

	учебн. нагрузка час.	час.	Теор.. занят	Практ и лаб.	Конт раб	самост работа
ВВЕДЕНИЕ:						
<b>Раздел 1 ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>64</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>32</b>
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	4	2	2	-	-	2
Тема 1.2 Бег на короткие и длинные дистанции	60	30	-	28	2	30
<b>Раздел 2 Баскетбол</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>36</b>
Тема 2.1 Основы методик самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4	2	2	-	-	2
Тема 2.2 Ведение, ловля и передачи мяча	68	34	-	32	2	34
<b>Раздел 3 Гимнастика</b>	<b>62</b>	<b>31</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	<b>3</b>	<b>31</b>
Тема 3.1 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	4	2	2	-	-	2
Тема 3.2 Развитие физических качеств в гимнастике	58	29	-	26	3	29
<b>ИТОГО1-2семестр</b>	<b>198</b>	<b>99</b>	<b>6</b>	<b>86</b>	<b>7</b>	<b>99</b>
<b>ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ в форме дифференцированного зачета</b>						
<b>2 курс 3-4 семестр</b>						
<b>Раздел 4 Волейбол</b>	<b>78</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>38</b>
Тема 4.1 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	4	2	2	-	-	2
Тема 4.2 Техника нижней, верхней передачи	74	38	-	36	2	36
<b>Раздел 5 Туризм</b>	<b>64</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>32</b>
Тема 5.1 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	4	2	2	-	-	2
Тема 5.1 Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	60	30	-	28	2	30
<b>ИТОГО3-4семестр</b>	<b>144</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>64</b>	<b>4</b>	<b>72</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>342</b>	<b>171</b>	<b>10</b>	<b>150</b>	<b>11</b>	<b>171</b>
<b>ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ в форме дифференцированного зачета</b>						

### СПЕЦИАЛЬНОСТЬ:15.01.05 (СВ)

Наименование разделов и тем	Мах учебн. нагрузка час.	ВСЕГО час.	Из них			Внеауд самост работа
			Теор.. занят	Практ и лаб.	Конт раб	

ВВЕДЕНИЕ:						
<b>Раздел 1 ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>64</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>32</b>
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	4	2	2	-	-	2
Тема 1.2 Бег на короткие и длинные дистанции	60	30	-	28	2	30
<b>Раздел 2 Баскетбол</b>	<b>76</b>	<b>38</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>38</b>
Тема 2.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4	2	2	-	-	2
Тема 2.2 Ведение, ловля и передачи мяча	68	36	-	34	2	36
<b>Раздел 3 Гимнастика</b>	<b>64</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>32</b>
Тема 3.1 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	4	2	2	-	-	2
Тема 3.2 Развитие физических качеств в гимнастике	58	30	-	28	2	30
<b>ИТОГО1-2семестр</b>	<b>204</b>	<b>102</b>	<b>6</b>	<b>90</b>	<b>6</b>	<b>102</b>
<b>ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ в форме дифференцированного зачета</b>						
<b>2 курс 3-4 семестр</b>						
<b>Раздел 4 Волейбол</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>36</b>
Тема 4.1 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	4	2	2	-	-	2
Тема 4.2 Техника нижней, верхней передачи	68	34	-	32	2	34
<b>Раздел 5 Туризм</b>	<b>60</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>30</b>
Тема 5.1 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	4	2	2	-	-	2
Тема 5.1 Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	60	28	-	26	2	28
<b>ИТОГО3-4семестр</b>	<b>132</b>	<b>66</b>	<b>4</b>	<b>58</b>	<b>4</b>	<b>66</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>336</b>	<b>168</b>	<b>10</b>	<b>148</b>	<b>10</b>	<b>168</b>
<b>ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ в форме дифференцированного зачета</b>						

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ : 38.02.03 Операционная деятельность в логистике**

Наименование разделов и тем	Мах учебн. нагрузка час.	ВСЕГО час.	Из них			Внеауд самост работа
			Теор.. занят	Практ и лаб.	Конт раб	

ВВЕДЕНИЕ:						
<b>Раздел 1 ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>32</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>12</b>
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	8	2	2	-	-	6
Тема 1.2 Бег на короткие и длинные дистанции	24	18	-	16	2	6
<b>Раздел 2 Баскетбол</b>	<b>33</b>	<b>31</b>	<b>2</b>	<b>27</b>	<b>2</b>	<b>12</b>
Тема 2.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	8	2	2	-	-	6
Тема 2.2 Введение, ловля и передачи мяча	35	29	-	27	2	6
<b>Итого 1 семестр</b>	<b>75</b>	<b>51</b>	<b>4</b>	<b>43</b>	<b>4</b>	<b>24</b>
<b>Раздел 3 Гимнастика</b>	<b>32</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>12</b>
Тема 3.1 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	8	2	2	-	-	6
Тема 3.2 Развитие физических качеств в гимнастике	24	18	-	16	2	6
<b>Раздел 4 Волейбол</b>	<b>42</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>12</b>
Тема 4.1 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	8	2	2	-	-	6
Тема 4.2 Техника нижней, верхней передачи	34	28	-	26	2	6
<b>Раздел 5 Туризм</b>	<b>27</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>11</b>
Тема 5.1 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	8	2	2	-	-	6
Тема 5.2 Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	19	14	-	12	4	5
<b>Итого 2 семестр</b>	<b>101</b>	<b>66</b>	<b>6</b>	<b>52</b>	<b>8</b>	<b>35</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>176</b>	<b>117</b>	<b>10</b>	<b>95</b>	<b>12</b>	<b>59</b>
<b>ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ в форме дифференцированного зачета</b>						

#### 4 ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ (ДОКЛАДОВ)

##### И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

- Физическая культура как учебная дисциплина в колледжах.
- Лечебная физкультура (диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние на личную трудоспособность и самочувствие).

- Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента при заболевании. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
- Показания и противопоказания при занятиях физическими упражнениями и в социально-бытовых условиях. Применение других средств физической культуры при данном заболевании.
- Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
- Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры при данном заболевании.
- Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности и данном заболевании.
- Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
- Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
- Изменение работоспособности студентов в процессе обучения: характеристика суточных изменений; изменения в течение учебного дня; изменения в течение учебной недели; изменения по семестрам и в целом за учебный год.
- Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
- Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
- Физическая культура и спорт в России с VI по XVIII вв.
- Физическая культура и спорт Российской Империи.
- Физическая культура и спорт в СССР.
- Физическая культура и спорт Российской Федерации.
- Обмен веществ и энергии, физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной, регуляторной) при систематических занятиях физическими упражнениями.
- Понятие о физических качествах человека. Факторы, определяющие проявления быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости .

## 5 ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности
ВВЕДЕНИЕ	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.

	<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>
<b>Тема 1.1</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	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)
<b>Тема 1.2</b> Бег на короткие и длинные дистанции	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
	<b>Раздел 2 Баскетбол</b>
<b>Тема 2.1</b> 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
<b>Тема 2.2</b> Ведение, ловля и передачи мяча	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, 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
	<b>Раздел 3 Гимнастика</b>
<b>Тема 3.1</b> Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма,

оценки	физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
<b>Тема 3.2</b> Развитие физических в гимнастике	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
	<b>Раздел 4 Волейбол</b>
<b>Тема 4.1</b> Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
<b>Тема 4.2</b> Техника верхней, нижней передачи	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, 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
	<b>Раздел 5 Туризм</b>
<b>Тема 5.1</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия



	(специальность) предъявляет повышенные требования
<b>Тема 5.2</b> Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий	Преодоление подъемов и препятствий Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции) Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях туризмом
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

## 6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

## Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, 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, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

### Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.
  - Электронное табло ГЛАШАТАЙ (20.06.18)
  - Стеллаж для гантелей АТЛАНТ АС-3 (20.06.18)
  - Стеллаж для дисков от штанги АR024 (20.06.18)
  - Многофункц.тренажер д/силовой тренировки р/гр.со встр. весом STARFIT (02.07.18)
  - Многофункц. тренажер для подтягивания + отжимания (02.07.18)
  - Стойка волейбольная со стаканами (02.07.18)
  - Беговая дорожка DFIT ATLANTICA (02.07.18) -01/02
  - Баскетбольный щит с баскетбольным кольцом и сеткой (02.07.18)-01/02

- Силовая скамья со стойками Stingrey 9403 (02.07.18)

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Для студентов

*Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др.* Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.

*Барчуков И.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.

*Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

*Гамидова С.К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

*Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И.* Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

*Сайганова Е.Г., Дудов В.А.* Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013

№ 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014

№ 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

*Бишаева А.А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

*Евсеев Ю.И.* Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

*Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э.* Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

*Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В.* Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

*Манжелей И.В.* Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.  
*Миронова Т.И.* Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

*Тимонин А.И.* Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

*Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П.* Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2010.

#### Интернет-ресурсы

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).  
[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).  
[www.goupr32441.narod.ru](http://www.goupr32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации)