



Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
Социально-профессиональный техникум «Строитель»

Согласован на соответствие требованиям
ФГОС СПО с МС техникума:

_____ Л.А. Кравченко, методист
« ____ » _____ 20__ г.

Утверждаю:

Зам. директора по УМР
Т.В. Старикова
« ____ » _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ДЛЯ ОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА
22.02.06 СВАРОЧНОЕ ПРОИЗВОДСТВО
35.02.03 ТЕХНОЛОГИЯ ДЕРЕВООБРАБОТКИ

2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «ОУД.05 Физическая культура» разработана

- на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования профессиональной подготовке специалистов среднего звена (далее ФГОС СПО ППССЗ) 22.02.06 «Сварочное производство» (приказ Министерства образования и науки РФ от 21.04.2014 года № 360);

- на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования профессиональной подготовке специалистов среднего звена (далее ФГОС СПО ППССЗ) 35.02.03 «ТЕХНОЛОГИЯ ДЕРЕВООБРАБОТКИ» (приказ Министерства образования и науки РФ от 07.05.2014г № 452);

- рабочих учебных планов основных профессиональных образовательных программ 22.02.06 «Сварочное производство» и «35.02.03 Технология деревообработки».

- на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы 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 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»);

Профиль профессионального образования – технический.

Базовая учебная дисциплина.

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Социально-профессиональный техникум «СТРОИТЕЛЬ», 620141, г.Екатеринбург, ул. Артинская, 26.

ru66@mail.ru

Разработчики:

- Пуговкин Руслан Павлович - руководитель физического воспитания высшей квалификационной категории государственного автономного профессионального образовательного учреждения Свердловской области «Социально-профессионального техникума «Строитель», мастер спорта России;

- Кравченко Лидия Афанасьевна, методист первой квалификационной категории государственного автономного профессионального образовательного учреждения Свердловской области Социально-профессионального техникума «Строитель».

Согласована на заседании цикловой комиссии «Естественно-научного цикла и «Социальный работник»

Протокол № 1 от « 8 » сентября 20 21 г.
номер

Председатель ЦК  Комличенко Л.А.
Подпись

СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
Приложения	23

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «ОУД. 05 Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО ППССЗ «22.02.06 Сварочное производство» и «35.02.03 Технология деревообработки»

Профиль профессионального образования – технический.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Учебная дисциплина «ОУД. 05 Физическая культура» является дисциплиной общеобразовательного цикла учебных планов ОПОП СПО ППССЗ «22.02.06 Сварочное производство» и «35.02.03 Технология деревообработки» на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

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

Содержание программы «ОУД. 05 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.

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

- **личностных:**
 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
 - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной

активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- **метапредметных:**

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

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

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

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

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

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

• **предметных:**

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

Общие компетенции, актуализируемые при изучении учебной дисциплины:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 177 часов, в том числе:

- аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) 118 часов;
- внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося 59 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	177
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	118
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	108
контрольные работы (тестовые испытания и нормативы ВФСК ГТО)	6
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	59
В том числе:	
подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета ДЗ1/ДЗ3/ДЗ5	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ОУД.05 Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Теоретическая часть		4	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	0,5	1
1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	0,5	1
2. 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.	0,5	

.3. 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	1	1
4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов 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	0,5	1
5. 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.	1	1
Практическая часть		108	
Учебно-методические занятия			

Учебно-методические занятия	<ol style="list-style-type: none"> 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. 3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. 5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. 6. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. 7. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). 8. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. 	6	2
Учебно-тренировочные занятия		102	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	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: перешагивания, «ножницы»; толкание ядра	20	2
2. Лыжная подготовка	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.	8	2

3. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, 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). Опорный прыжок через гимнастического козла, коня. Лазание по канату различными способами. Упражнение на высокой перекладине. Кувырки вперед, назад, в соединении.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>	20	2
4. Спортивные игры	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	8 8 10	2

5. Плавание	<p>Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, басса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.</p> <p>Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание 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.</p>	10	2
Виды спорта по выбору	<p><i>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</i></p> <p>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</p> <p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p>	18	2
контрольные работы (тестовые испытания и нормативы ВФСК ГТО)		6	
Всего:		118	

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)

2.3 Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося

Раздел, тема	Задания, способы работы	Время выполнения работы	Критерии оценивания	Форма контроля
Теоретическая часть	Написать реферат по теме «Методы самоконтроля при занятиях физкультурой и спортом»	5	Критерии/баллы оценки за доклад, реферат, конспект, сообщение. Правильность оформления доклада, реферата-1 Краткость, четкость изложения материала-1 Профессионализм изложения-1-2 Грамотно и четко сделанные выводы-1-2 Наглядность (наличие таблиц, графиков, схем, фотографий, рисунков)-1-2 Выступление с докладом, защита реферата-1-2 Отлично 8-9 баллов Хорошо 5-7 баллов Удовлетворительно 3-4 балла Неудовлетворительно менее 3 баллов	Представление реферата
Практическая часть Легкая атлетика	Беговые упражнения, прыжки в длину с места по 0,5 ч. 3 раза в неделю в осенне-весенний период	18	Согласно уровням физической подготовленности (см приложение 2, 3)	Тестирование, выполнение нормативов ВФСК ГТО
Лыжная подготовка	Техника лыжных ходов, бег на лыжах по 0,5 ч. 1 раз в неделю в зимний период	7	Согласно уровням физической подготовленности (см приложение 2, 3)	Тестирование, выполнение нормативов ВФСК ГТО
Гимнастика	Выполнение упражнений на высокой перекладине, на гимнастической стенке, на параллельных брусьях по 0,5 ч. 2 раза в неделю в весенне-летний период	10	Согласно уровням физической подготовленности (см приложение 2, 3)	Тестирование, выполнение нормативов ВФСК ГТО
Спортивные игры	Занятия спортивными играми по 0,5	16	«5» - 90 -100% освоения темы	Наблюдение

	ч. 2 раза в неделю в весенний, летний и осенний период		(обучающийся знает правила игры, освоил технику игры, проявляет активность) «4» - 70-90% освоения темы (обучающийся знает правила игры, недостаточно освоил технику игры, проявляет активность) «3» - 50-70% освоения темы (обучающийся недостаточно знает правила игры, недостаточно освоил технику игры, мало выраженная активность) «2» - менее 50% освоения темы (обучающийся не знает правила игры, не освоил технику игры, не проявляет активность)	
Плавание	Освоение приёмов плавания. Плавание по дистанции по 0,75 ч. 1 раз в неделю в весеннее - летний период	8	Согласно уровням физической подготовленности (см приложение 2, 3)	Тестирование, выполнение нормативов ВФСК ГТО
Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика	Занятия в кружках, секциях по 1 часу в неделю в весеннее - летний период	18	Согласно уровням физической подготовленности (см приложение 2, 3)	Тестирование, выполнение нормативов ВФСК ГТО

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал; тренажёрный зал, корт.

Оборудование спортивного зала:

- рабочее место преподавателя;
- раздевалка отдельно для юношей и девушек;
- душевая кабина отдельно для юношей и девушек.

Оборудование для учебно-тренировочных занятий:

Гимнастика:

- стенка гимнастическая;
- козел гимнастический;
- конь гимнастический;
- перекладина гимнастическая;
- брусья пристенные параллельные;
- канат для лазанья с механизмом крепления;
- мост гимнастический подкидной;
- скамейка гимнастическая жесткая;
- маты гимнастические;
- мяч набивной (1кг.; 2кг.;3кг.);
- мяч малый (теннисный);
- скакалка гимнастическая;
- обруч гимнастический.

Легкая атлетика:

- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- флажки разметочные на опоре;
- лента финишная;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- рулетка измерительная (10м.,50м.);
- номера нагрудные;
- гранаты для метания.

Спортивные игры:

- комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой;
- мячи баскетбольные;
- сетка для переноса и хранения мячей;
- жилетки игровые с номерами;
- стойки волейбольные универсальные;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- ворота для мини футбола;
- сетка для мини футбола;
- мячи футбольные;
- насос для накачивания мячей

Лыжная подготовка:

- гоночные номера на общее количество обучающихся.

Измерительные приборы:

- секундомер;
- комплект динамометров ручных;
- весы медицинские с ростомером.

Средства доврачебной помощи:

- аптечка медицинская.

Лыжная подготовка осуществляется на лыжных базах «Уралмаш» и «Локомотив».

Занятия по плаванию проводятся в бассейне войсковой части № 61207

Занятия по лёгкой атлетике (бег на короткие и средние дистанции, метание гранаты) проводятся на стадионе войсковой части № 61207.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Коробков А. В., Головин В. А., Масляков В. А. Физическое воспитание. М.: Высш. школа, 2012, 206с.
2. Коц Я. М. Спортивная физиология. М.: Физкультура и спорт, 2013, 198с.
3. В.И.Лях, А.А.Зданевич, Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений –М.: Просвещение, 2012, 96с.
4. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» -М.: ООО Издательство «Школа- Пресс».

Дополнительные источники:

- 1 *Бишаева А. А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
2. Колесников В. Ф. Физическое воспитание. Л., 2010, 195с.
- 3.Массовая физическая культура в вузе. Под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матяжова. М. 2011, 213с.
4. Матвеев Л.П. , Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 2009, 180с.
5. Рафин А. Я. Физическая культура. М., 2009, 204с.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и лабораторных занятий, контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Тема, раздел	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<ul style="list-style-type: none"> • личностных: <ul style="list-style-type: none"> – готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; – сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; – потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; – приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; – формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их 	<p>Знает современное состояние физической культуры и спорта. Обосновывает значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знает оздоровительные системы физического воспитания. Владеет информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<p>Демонстрирует мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям. Знает формы и содержание физических упражнений. Организует занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знает основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены</p>
.2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<p>Самостоятельно использует и оценивает показатели функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Вносит коррекции в</p>

	использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; – готовность	содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; – способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; – способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	Знает требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использует знания динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умеет определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Владеет методами повышения эффективности производственного и учебного труда; применяет аутотренинг для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Обосновывает социально-экономическую необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умеет пользоваться оздоровительными и профилированными методами физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применяет средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умеет пользоваться на практике результатами компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств,

	<ul style="list-style-type: none"> • метапредметных: <ul style="list-style-type: none"> – способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике; – готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; – освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; – готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; – формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; – умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с 	<p>психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>
--	--	--

	<p>соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • предметных: <ul style="list-style-type: none"> – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	
--	---	--

Приложения

Приложение 1

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4	5,1—4,8	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
			17	выше 4,3	5,0—4,7	ниже 5,2	выше 4,8	5,9—5,3	ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7,3	8,0—7,7	8,2	8,4	9,3—8,7	9,7
			17	выше 7,2	7,9—7,5	ниже 8,1	выше 8,4	9,3—8,7	ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230	195	180	210	170	160
			17	выше 240	210—205—220	ниже 190	выше 210	190	ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1 500	1 300	1 100	1 300	1 050	900
			17	выше 1 500	—1 400	ниже 1 100	выше 1 300	—200	ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15	9—12	5	20	12—14	7
			17	выше 15	9—12	ниже 5	выше 20	12—14	ниже 7
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса, количество	16	11	8—9	4	18	13—15	6
			17	выше 12	9—10	ниже 4	выше 18	13—15	ниже 6

Приложение 2

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Приложение 3

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики;	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Приложение 4

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
 - Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
 - Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
 - Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
 - Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
 - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
 - Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
 - Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
 - Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
 - Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).