

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОУД.09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **15.02.19 Сварочное производство**

*специальность*

**(1-2 семестр)**

Составлена на основе ФГОС СПО

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора (по УМР)

\_\_\_\_\_ В.Н. Долженкова

« 20 » июня 2024

**Организация-разработчик** ОГАПОУ «Шебекинский техникум промышленности и транспорта»

**Разработчик (и):**

Преподаватель ОГАПОУ  
«Шебекинский техникум  
промышленности и транспорта»

\_\_\_\_\_  
*подпись*

***Юхименко М.К.***

Преподаватель ОГАПОУ  
«Шебекинский техникум  
промышленности и транспорта»

\_\_\_\_\_  
*подпись*

***Войтенко В.И.***

Преподаватель ОГАПОУ  
«Шебекинский техникум  
промышленности и транспорта»

\_\_\_\_\_  
*подпись*

***Терехов Г.П.***

Рассмотрена на заседании ЦК  
Протокол № \_\_\_\_\_

от 20 июня 2024 года

Председатель ЦК \_\_\_\_\_

Шебекино- 2024

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**
- 6. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

## Пояснительная записка

Рабочая программа общеобразовательного учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО),

Общей целью физической культуры в системе среднего профессионального образования является формирование физической культуры (ФК) будущего квалифицированного специалиста

В рамках реализации общеобразовательного цикла учебной дисциплины целями являются:

– достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения:

– формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; способной реализовывать сформированный потенциал физической культуры в последующей профессиональной деятельности;

– способствование формированию ОК и ПК.

Задачи освоения учебного предмета (в соответствии с требованиями ФГОС СОО, с ориентацией на ФГОС СПО):

- **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.

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

## 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 15.02.19 Сварочное производство.

## 1.2 Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОУД.09 Физическая культура входит раздел общеобразовательная подготовка основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена.

## 1.3 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
ОК 2	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Основы здорового образа жизни;
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
ОК 8	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Средства профилактики перенапряжения

**Планируемые метапредметные результаты освоения рабочей программы (МР) представлены тремя группами универсальных учебных действий:**

**1. Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

**МР1** - самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

**МР2**-оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

**МР3**-ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

**МР4** - оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

**МР5** - выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

**МР6** - организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

**МР7** - сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

**2. Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

**МР8**-искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

**МР9**-критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

**МР10**-использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

**МР11**-находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

**МР12**-выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

**МР13**-выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

**МР14**- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

**3. Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

**МР15**-осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами),

подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

**MP16**-при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

**MP17**-координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

**MP18**-развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

**MP19**-распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

**Планируемые предметные результаты освоения рабочей программы  
для базового уровня изучения (ПРб):**

<b>В результате освоения учебного предмета выпускник на базовом уровне научится:</b>	<b>Код предметных результатов освоения рабочей программы (ПРб)</b>
Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе, в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	<b>ПРб.01</b>
Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	<b>ПРб.02</b>
Владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	<b>ПРб.03</b>
Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	<b>ПРб.04</b>
Владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	<b>ПРб.05</b>

### 1.3. Планируемые результаты рабочей программы воспитания

#### 1.3.1. Личностные результаты реализации программы воспитания

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b>	<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	<b>ЛР 1</b>
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	<b>ЛР 2</b>
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	<b>ЛР 3</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа»	<b>ЛР 4</b>
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	<b>ЛР 5</b>
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	<b>ЛР 6</b>
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	<b>ЛР 7</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	<b>ЛР 8</b>
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	<b>ЛР 9</b>
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	<b>ЛР 10</b>
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	<b>ЛР 11</b>

Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12
Сознающий ценность честного труда в жизни человека, семьи, народа, общества и государства. Проявляющий уважение к труду, людям труда, ответственное потребление и бережное отношение к результатам своего труда и других людей, прошлых поколений. Выражающий желание участвовать в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности. Проявляющий интерес к разным профессиям.	ЛР13

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося **72** часа, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **72** часа;
- самостоятельной работы обучающегося 0 час.

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

Вид учебной работы	Объем часов	1 семестр	2 семестр
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
<b>Обязательная учебная нагрузка</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
<i>В том числе:</i>			
теоретическое обучение	-	-	-
практические занятия	72	36	36
самостоятельная работа	-	-	-
консультации	-	-	-
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>ДЗ</b>	<b>ДЗ</b>	<b>ДЗ</b>

**Синхронизация личностных результатов (ЛР), предметных результатов ПР(б), метапредметных результатов (МР) с общими компетенциями, с учетом профиля обучения**

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов согласно ФГОС СОО	Наименование предметных результатов (базовый уровень) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных результатов согласно ФГОС СОО
ОК 01. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ЛР 09 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ПР(б).01 Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе, в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	МР 01. овладение умениями и навыками различных видов познавательной деятельности для изучения разных сторон окружающей среды;  МР03. ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
ОК 02. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	ЛР 04. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	ПР(б).04 Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	МР 04. умение определять цели и задачи деятельности, выбирать средства их достижения на практике.
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	ЛР 07. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ПР(б).04 Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	МР03. ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;  МР 04. умение определять цели и задачи деятельности, выбирать средства их достижения на практике.

<p>ОК 04.* Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>ЛР 04. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».</p>	<p>ПР(б).03 Владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	<p>МР 02. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>
<p>ОК 08.* Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).</p>	<p>ЛР 01. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.</p>	<p>ПР(б).04 Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>	<p>МР 02. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>

**Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»  
09.02.07 Информационные системы и программирование 1 курс (1-2 семестр)**

	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, консультации	Максим. нагрузка	Уровень усвоения	Осваиваемые элементы компетенции	Коды личностных (ЛР), метапредметных (МР), предметных результатов (ПРБ) формирования которых способствует элемент программы
			аудиторная			
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
	<b>Раздел 1.</b>	<b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека.</b>				
		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>			
1.	1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль ФК в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2	1-3	OK 1	ЛР 1,9,11,12
	1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. *	2		OK 4 OK 8	ЛР 1,9,11,12 ПРБ 01 МР 01
	<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкая атлетика.</b>				
		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>			
	2.1. Бег на короткие дистанции	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	1-3	OK 1 OK 2	ЛР 1,5,9,11
	2.2. Метание спортивного снаряда	Метание гранаты на результат. Развитие физических способностей средствами легкой атлетики. Спортивные игры или эстафеты с элементами подвижных игр.	2		OK 3	ЛР 1,5,9,11

	2.3. Бег на средние и длинные дистанции	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на дистанции 1000 м.	2		ОК 8	ЛР 1,5, 9,11		
	<b>Раздел 3.</b>	<b>Комбинированные уроки</b>						
		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>40</b>					
	3.1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Двигательная активность с учётом специфики профессиональной деятельности и индивидуальных показателей работоспособности, усталости, утомления. *	2	1-3	ОК 8	ЛР 5,8,9,11,12 2 ПР6.)04М Р 01,03		
		Комплекс упражнений профессионально-прикладной направленности, специалиста данного профиля. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. *	2			ОК 1	ОК 2	ОК 4
		Производственная гимнастика. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста. *	2			ОК 3	ОК	ЛР 5,9,11,12 (ПР6.)04М Р 01,03
		Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний специалиста*	2			ЛР 1,9,11,12 (ПР6.) 02 МР 01		
		Составление плана самостоятельных занятий, направленных на развитие профессионально-важных физических и психических качеств *	2			ЛР 1,5,,8,9,11 (ПР6.) 04 МР 01		
		Умение самостоятельно организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности для развития профессионально - важных качеств. *	2			ЛР 1,9,11,12 ПР6 01 МР 01		
	3.2. Спортивные игры	Перемещения и стойки баскетболиста.	2					ЛР

	(баскетбол)	Передачи мяча на месте и в движении; броски с близкой дистанции. Учебная игра		1-3	1	OK	1,5,6,8,9,1 1
		Передача мяча в парах, тройках в движении на месте и в движении. Передачи мяча различными способами.	2			OK 2	ЛР 1,5,6,8,9,1 1
		Броски после выполнения двух шагов, броски с близкой дистанции. Остановка прыжком, броски мяча в движении.	2			OK 3 OK 4	ЛР 1,5,6,8,9,1 1
		Контрольные нормы по технике бросков с близкой дистанции. Учебная игра.	2			OK 8	ЛР 1,5,6,8,9,1 1
		<b>Итоговое занятие, дифференцированный зачёт</b>	<b>2</b>				
	3.3. Спортивные игры (волейбол)	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение о совершенствования техники выполнения приёмов игры. Перемещения и стойки волейболиста.	2	1-3	1	OK	ЛР 1,9,11,12 (ПР6.) 02 MP 01
		Передачи мяча сверху и снизу двумя руками; верхняя и нижняя прямые подачи. Учебная игра.	2			OK 2 OK 3	ЛР 1,5,6,8,9,1 1
		Совершенствование техники передач; приём мяча снизу и сверху двумя руками. Учебная игра.	2			OK 4 OK	ЛР 1,5,6,8,9,1 1
		Контрольные нормативы по технике передач и подач мяча Совершенствование приема мяча. Учебная игра.	2			OK 8	ЛР 1,5,6,8,9,1 1
		Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2				ЛР 1,5,6,8,9,1

						1
	3.4.Общая физическая подготовка	Комплексе упражнений с профессиональной направленностью, для развития физической силы и выносливости. *	2	1-3	OK 1 OK 2 OK 3 OK 8	ЛР 1,6,9,11 (ПР6.) 02-04 МР 01
		Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, комплексов упражнений для коррекции осанки.	2			ЛР 1,5,6,8,9,11
		Метод круговой тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой. Подвижные игры	2			ЛР 1,5,6,8,9,11
		Метод круговой тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой. Подвижные игры	2			ЛР 1,5,6,8,9,11
	<b>Раздел 4.</b>	<b>Гимнастика</b>				
		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>			
		Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2	1-3	OK 1 OK 2 OK 3 OK 8	ЛР 1,9,11 Пр6. 04 МР 01
		Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения на внимание, висы и упоры, для развития гибкости и подвижности рук.	2			ЛР 1, 9,11
		Упражнения, у гимнастической стенки, для развития гибкости и подвижности рук.	2			ЛР 1,5,9,11
		Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями, набивными мячами.	2			ЛР 1,5,9,11
		Упражнения вводной и производственной гимнастики с учётом вида профессиональной деятельности специалиста данного профиля *.	2			ЛР 1,5,9,11
	<b>Раздел 5.</b>	<b>Плавание</b>				
		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>12</b>			

		Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и бассейне. Правила плавания в открытых водоёмах и бассейне.	2	1-3	OK 1 OK 2 OK 3 OK 8	ЛР 1,5,6,8,9,1 1
		Доврачебная помощь пострадавшему.	2			ЛР 1,5,6,8,9,1 1
		Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.	2			ЛР 1,5,6,8,9,1 1
		Подводящие, подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения в бассейне и открытых водоёмах.	2			ЛР 1,5,6,8,9,1 1
		Развитие физических способностей средствами плавания. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания.	2			ЛР 1,5,6,8,9,1 1
		<b>Итоговое занятие, дифференцированный зачёт</b>	<b>2</b>			
		<b>Всего максимальная:</b>	<b>72</b>			
		В том числе: <b>Аудиторная</b>	<b>72</b>			
		Лекции	12			
		Практические	60			
		КП				
		<b>Консультации</b>	<b>0</b>			
		<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>0</b>			

Характеристика уровня освоения учебного материала:

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)

Темы учебной дисциплины с учётом профессиональной направленности специалиста (технологический профиль)	Содержание учебного материала, в форме теоретической и практической подготовки
Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. *	Социально-биологические основы физической культуры. Роль физической культуры в совершенствовании функциональной возможностей организма и обеспечение его устойчивости к профессиональной деятельности.
Двигательная активность с учётом специфики профессиональной деятельности и индивидуальных показателей работоспособности, усталости, утомления. *	Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности специалиста.
Комплекс упражнений профессионально-прикладной направленности, специалиста данного профиля. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. *	Физические упражнения с учётом профессиограмм; вид труда, характер и динамика утомления, природные условия труда.
Производственная гимнастика. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста. *	Самостоятельные занятия физическими упражнениями направлены на достижение единой цели, развития профессиональных качеств, поддерживать высокий уровень физической и умственной работоспособности специалиста.
Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний специалиста*	Использование средств физической культуры для поддержания и повышения профессиональной работоспособности специалиста связано с условиями и характером его труда.
Составление плана самостоятельных занятий, направленных на развитие профессионально-важных физических и психических качеств *	Формирования здоровьесберегающей среды, как способа укрепления и сохранения здоровья и поддержания работоспособности в профессиональной деятельности.
Умение самостоятельно организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности для развития профессионально - важных качеств. *	Повышение функционального состояния и предупреждения профессиональных заболеваний, посредством занятиями оздоровительной физкультурой.
Комплекс упражнений с профессиональной направленностью, для развития физической силы и выносливости. *	Физические упражнения в зависимости от цели и задач. Формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня и трудового дня специалиста.
Упражнения вводной и производственной гимнастики с учётом вида профессиональной деятельности специалиста данного профиля *.	Комплекс упражнений, с учётом специфики трудовой деятельности, классификации профессий, отражающая особенности каждого вида труда.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

### **Спортивное оборудование:**

Баскетбольные мячи, футбольные мячи, волейбольные мячи; баскетбольные щиты, футбольные ворота, корзины, сетки, волейбольные стойки, антенны;

оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры,

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

## **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

### **3.2.1. Печатные издания**

#### **Электронные учебники:**

1. Физическая культура. Учебно-методическая литература, спо/ Филиппова: Ю.С.-ИНФРА-М, 2020. ЭБС

#### **Основная литература:**

1. Филиппова Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФПА-М, 2023

#### **Дополнительная литература:**

1. Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник.- М., Кнорус, 2020

2. Решетников Н. В. Физическая культура: учеб.пособие. – М.: Академия, 2006

3. Решетников Н. В. Физическая культура: учеб.пособие. – М.: Академия, 2005

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li><li>• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li></ul>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>• Основы здорового образа жизни;</li><li>• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li><li>• Средства профилактики перенапряжения</li></ul>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>

**5. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	15-18	4,4	5,1	5,2	4,8	5,9	6,0
2	Скоростные	Бег 100 метров	15-18	14,0	14,2	14,5	16,4	16,8	17,0
3	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	15-18	7,3	8,0	8,1 и ниже	8,4	9,3	9,4 и ниже
		10×10 м,с		28-31	29-32	30-33			
4	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	15-18	230	195	194 и ниже	210	170	169 и ниже
5	Выносливость	6-минутный бег, м	15-18	1500	1400	1100	1300	1050	900 и ниже
6		Бег 1000 метров	15-18	3,15	3,50	3,35			
7		Бег 500 метров	15-18				1,45	1,50	2,00
8		Бег 2000 метров	15-18				10,00	11,00	11,50
9		Бег 3000 метров	15-18	11,30	12,00	12,30			
10	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя см	15-18	15	9	5 и ниже	20	12	7 и ниже
11	Силовые	Подтягивание (раз) на перекладине: высокой из виса, низкой из виса лежа	15-18	14	7	5	18	13	6
12		Выход силой	15-18	5	3	2			
13		Подъем переворотом	15-18	5	3	2			
14		Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, количество раз	15-18	9	7	5			
15		Поднимание ног в висе до касания перекладины, количество раз	15-18	9	7	5			

## 6.ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	240	230	210
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	14	11	9
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	14	11	9
7. Координационный тест — челночный бег  3×10 м (с)	7,3  28	8,0  30	8,3  34
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	14	11	9
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики;  – производственной гимнастики;  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5