

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Лысьвенский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Пермский национальный исследовательский политехнический университет»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе



*Н.В. Лобов*

Н.В. Лобов

2020г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предмет: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Форма обучения: очная

Уровень профессионального образования: среднее профессиональное образова-  
ние

Образовательная программа: подготовки специалиста среднего звена

Общая трудоёмкость: 175 час.

Специальность: 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» разработана на основании:

– Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «28» июля 2014 г. № 849 по специальности *09.02.01 Компьютерные системы и комплексы*;

– Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10.08.2017 № 514н «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних»;

– Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), утвержденного Минобрнауки России 17 мая 2012 года № 413 (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.);

– Учебного плана очной формы обучения по специальности *09.02.01 Компьютерные системы и комплексы*, утвержденного 20.03.2020 г.

С учетом

– Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «*Физическая культура*» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ (ФГБУ) «ФИРО» «21» июля 2015 г., протокол № 3.

Разработчик:  
преподаватель

Е.В.Задорожная

Рецензент:  
канд. пед. наук

Е.Н. Хаматнурова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии *Гуманитарных и социально-экономических дисциплин (ПЦК ГСЭД)* «03» 03 2020 г., протокол № 6 .

Председатель ПЦК ГСЭД

Е.А. Корвякова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель начальника УОП ПНИПУ

В.А. Голосов

# **1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1 Область применения рабочей программы**

Программа учебного предмета «Физическая культура» является частью общеобразовательного учебного цикла основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (СПО) на базе основного общего образования по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности *09.02.01 Компьютерные системы и комплексы* технологического профиля.

## **1.2 Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебный предмет «Физическая культура» относится к базовому учебному предмету из предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» и является обязательным для изучения. Предшествующим предметом является программа школьного курса физической культуры. Знания и умения, полученные при изучении учебного предмета «Физическая культура», могут быть использованы при изучении дисциплин профессионального цикла.

Уровень освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

## **1.3 Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета**

**Целью** изучения учебного предмета «Физическая культура» является формирование физической культуры личности будущего профессионала, потребности в бережном отношении к собственному здоровью, здорового образа жизни; приобретении компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

### **Задачи освоения учебного предмета:**

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- формирование умений по развитию физических качеств и способностей, совершенствованию функциональных возможностей организма, укреплению индивидуального здоровья;
- овладению системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

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.

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

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

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

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у обучающихся установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приёмами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма обучающихся, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности обучающегося.

В соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10.08.2017 № 514н (в последней редакции) «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних» определение медицинских групп для занятий несовершеннолетними физической культурой с учетом состояния его здоровья осуществляется в целях оценки уровня физического развития и функциональных возможностей несовершеннолетнего, выбора оптимальной программы физического воспитания, выработки

медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой. На основании медицинского заключения, выданное медицинской организацией по месту жительства определяется медицинская группа, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

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

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

К специальной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья. Занятия с этими обучающимися нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что обучающихся, освобождённых от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре обучающиеся сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## 2 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Код	Результаты
<b>Личностные:</b>	
<i>Л1</i>	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению
<i>Л2</i>	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
<i>Л3</i>	потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья
<i>Л4</i>	приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности
<i>Л5</i>	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
<i>Л6</i>	готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры
<i>Л7</i>	способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры
<i>Л8</i>	способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности
<i>Л9</i>	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
<i>Л10</i>	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью
<i>Л11</i>	умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью
<i>Л12</i>	патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной
<i>Л13</i>	готовность к служению Отечеству, его защите
<b>Метапредметные:</b>	
<i>М1</i>	способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике
<i>М2</i>	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности
<i>М3</i>	освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ
<i>М4</i>	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
<b>М5</b>	формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку
<b>М6</b>	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
<b>Предметные:</b>	
<b>П1</b>	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга
<b>П2</b>	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
<b>П3</b>	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
<b>П4</b>	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
<b>П5</b>	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»



**3 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**3.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем часов		
	1 семестр	2 семестр	Итого
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>76</b>	<b>99</b>	<b>175</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>51</b>	<b>66</b>	<b>117</b>
<i>в том числе:</i>			
теоретическое обучение ( <i>лекции, урок</i> )	4	4	8
практические занятия	47	62	109
лабораторные занятия	-	-	-
индивидуальный проект	-	-	-
<b>Консультация</b>	-	-	-
<i>Самостоятельная работа</i>	<b>25</b>	<b>33</b>	<b>58</b>
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета во 2 семестре</i>	-	-	-



### 3.2 Тематический план и содержание общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>			
<b>Физическая культура (основные понятия)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.	2	2
	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2	
	<b>Раздел 1 Учебно-методическая часть</b>		<b>21</b>
<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>21</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>	<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие № 1</b> «Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов»	1	2
	<b>Практическое занятие № 2</b> «Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению»	1	
	<b>Практическое занятие № 3</b> «Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении»	1	
	<b>Практическое занятие № 4</b> «Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата»	1	
	<b>Практическое занятие № 5</b> «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения»	1	
<b>Практическое занятие № 6</b>	1		

	«Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов»		
	<b>Практическое занятие № 7</b> «Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности	1	
	<b>Практическое занятие № 8</b> «Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья)»	1	
	<b>Практическое занятие № 9</b> «Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Ведение дневника самоконтроля, составить комплекс упражнений для профилактики сколиоза, составить комплекс упражнений для физкультминутки	11	
<b>Раздел 2 Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>49</b>	
<b>Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>49</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>	<b>37</b>	
	<b>Практическое занятие № 10</b> «Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт»	2	2
	<b>Практическое занятие № 10</b> «Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт»	2	
	<b>Практическое занятие № 11</b> «Кроссовая подготовка: стартовый разгон»	2	
	<b>Практическое занятие № 11</b> «Кроссовая подготовка: стартовый разгон»	2	
	<b>Практическое занятие № 12</b> «Кроссовая подготовка: финиширование»	2	
	<b>Практическое занятие № 12</b> «Кроссовая подготовка: финиширование»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование технике бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	2	
	<b>Практическое занятие № 13</b> «Кроссовая подготовка: бег 100 м»	2	
	<b>Практическое занятие № 13</b> «Кроссовая подготовка: бег 100 м»	2	

<b>Практическое занятие № 14</b> «Кроссовая подготовка: бег 300 м (девушки) и 400 м (юноши)»	2
<b>Практическое занятие № 14</b> «Кроссовая подготовка: бег 300 м (девушки) и 400 м (юноши)»	2
<b>Практическое занятие № 14</b> «Кроссовая подготовка: бег 300 м (девушки) и 400 м (юноши)»	2
<b>Практическое занятие № 15</b> «Кроссовая подготовка: бег по прямой с различной скоростью»	2
<b>Практическое занятие № 15</b> «Кроссовая подготовка: бег по прямой с различной скоростью»	2
<b>Практическое занятие № 15</b> «Кроссовая подготовка: бег по прямой с различной скоростью»	2
<b>Практическое занятие № 16</b> «Кроссовая подготовка: равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)»	2
<b>Практическое занятие № 16</b> «Кроссовая подготовка: равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)»	2
<b>Практическое занятие № 16</b> «Кроссовая подготовка: равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)»	2
<b>Практическое занятие № 16</b> «Кроссовая подготовка: равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)»	1
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение и закрепление изученных элементов на уроке, составление простейших комплексов из изученных элементов для использования в самостоятельных занятиях	12
<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>76</b>

<b>2 семестр</b>			
<b>Введение</b> <b>Физическая культура в</b> <b>общекультурной</b> <b>и</b> <b>профессиональной</b> <b>подготовке студентов</b> <b>СПО</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	2
	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	2	
	Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составить перечень требований к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями	2	
<b>Раздел 2 Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>83</b>	
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>28</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>	<b>22</b>	
	<b>Практическое занятие № 17</b> «Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов, спусков, поворотов»	2	2
	<b>Практическое занятие № 17</b> «Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов, спусков, поворотов»	2	
	<b>Практическое занятие № 18</b> «Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни»	2	
	<b>Практическое занятие № 18</b> «Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни»	2	
	<b>Практическое занятие № 19</b> «Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.»	2	
	<b>Практическое занятие № 19</b> «Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.»	2	
	<b>Практическое занятие № 20</b> «Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)»	2	
	<b>Практическое занятие № 20</b> «Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)»	2	
	<b>Практическое занятие № 21</b> «Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований»	2	

	<b>Практическое занятие № 21</b> «Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований»	2	
	<b>Практическое занятие № 22</b> «Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение и закрепление изученных элементов на уроке	6	
<b>Спортивные игры</b> <b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>26</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>	<b>16</b>	
	<b>Практическое занятие № 23</b> «Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар»	2	3
	<b>Практическое занятие № 24</b> «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»	2	
	<b>Практическое занятие № 25</b> «Блокирование, тактика нападения, тактика защиты»	2	
	<b>Практическое занятие № 26</b> «Правила игры. Техника безопасности игры»	2	
	<b>Практическое занятие № 27</b> «Игра по упрощенным правилам волейбола»	2	
	<b>Практическое занятие № 27</b> «Игра по упрощенным правилам волейбола»	2	
	<b>Практическое занятие № 27</b> «Игра по правилам»	2	
	<b>Практическое занятие № 27</b> «Игра по правилам»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление элементов игры, изученных на уроке, и использование их в организации самостоятельных занятий	10	
<b>Спортивные игры</b> <b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>32</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>	<b>20</b>	
	<b>Практическое занятие № 28</b> «Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)»	2	3
	<b>Практическое занятие № 28</b> «Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)»	2	

	<b>Практическое занятие № 29</b> «Прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты»	2	
	<b>Практическое занятие № 30</b> «Прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты»	2	
	<b>Практическое занятие № 31</b> «Правила игры. Техника безопасности игры»	2	
	<b>Практическое занятие № 31</b> «Игра по упрощенным правилам баскетбола»	2	
	<b>Практическое занятие № 31</b> «Игра по упрощенным правилам баскетбола»	2	
	<b>Практическое занятие № 32</b> «Игра по правилам»	2	
	<b>Практическое занятие № 32</b> «Игра по правилам»	2	
	<b>Практическое занятие № 32</b> «Игра по правилам»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление элементов игры, изученных на уроке, и использование их в организации самостоятельных занятий. Подготовить доклад на тему «Лучший игрок Уралочки» (или другой команды по выбору)	8 4	
<b>Виды спорта по выбору. Дыхательная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>7</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие № 33</b> «Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких»	2	3
	<b>Практическое занятие № 33</b> «Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко)»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составить комплекс дыхательных упражнений; использование комплексы дыхательных упражнений в самостоятельных занятиях	3	
	<b>Итого за 2 семестр</b>	<b>99</b>	

	<i>Промежуточная аттестация</i>	-	
	<b><i>ВСЕГО</i></b>	<b>175</b>	

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)



### 3.3 Характеристика основных видов учебной деятельности студентов

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	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>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	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>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>	Самостоятельное использование и оценка показателей упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
<b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>	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>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	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>Учебно-методические занятия</b>	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за

	компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
<b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, бега 60 м; бега 300 м (девушки) и 400 м (юноши), бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), сдача контрольных нормативов
<b>Лыжная подготовка</b>	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов, спусков, поворотов; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях
<b>Спортивные игры</b>	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>Виды спорта по выбору Дыхательная гимнастика</b>	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля

**4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Требования к минимальному информационному и материально-техническому обеспечению:**

**4.1 Специализированные лаборатории и классы**

№ п.п.	Помещения		Количество посадочных мест
	Название	Номер аудитории	
1	Спортивный зал	101Д	-
2	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	-	-
3	Читальный зал с выходом в интернет	Корпус А	42+ 16 комп.

**Основное учебное оборудование**

**101 Д**

- Маты гимнастические
- Мостик гимнастический
- Канат
- Турник МАРСИ ДН-8130
- Кольцо баскетбольное металлическое № 7
- Стенка гимнастическая
- Перекладина гимнастическая универсальная
- Ферма баскетбольная
- Щит баскетбольный
- Мяч волейбольный
- Мяч баскетбольный
- Мяч футбольный
- Мяч гимнастический
- Обруч
- Лыжный инвентарь
- Гантели
- Ролик для пресса
- тренажеры
- гири

- Скакалки
- Гимнастические коврики
- Скамейки
- Секундомеры
- Ракетки для теннис
- Музыкальный центр
- Стол теннисный
- Сетка н/теннис
- Сетка волейбольная
- Спортивный комплекс «СПРИНТ»

### **Стадион**

- Беговая дорожка 150 м
- Комплекс оборудования военно-прикладной полосы препятствий
- Площадка для игровых видов спорта

### **Читальный зал**

- Компьютеры с программным лицензионным обеспечением
- Мультимедиа проектор
- Колонки
- Экран
- МФУ

## **4.2 Информационное обеспечение обучения**

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

#### **Печатные издания**

#### **Основные источники:**

1 Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие для СПО / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М, 2010. - 336 с.: ил.

2 Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КНОРУС, 2016. - 214 с.: ил. - (Среднее профессиональное образование).

3 Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2005. - 152 с.

### **Дополнительные источники:**

1 Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ИЦ Академия, 2005. - 272 с.

### **Периодические издания**

1 ФиС: ежемесячный иллюстрированный журнал/ Учредитель ЗАО редакция журнала «Физкультура и спорт». – Архив номеров в фонде ОНБ ЛФ ПНИПУ 2005-2018 гг.

### **Нормативная база:**

1 Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>, свободный

### **Электронные ресурсы (электронные издания)**

1 Горбунов А. Ю. Формирование физической культуры личности студента политехнического университета средствами спорта (на материале единоборств): коллективная монография / А. Ю. Горбунов, Ю. А. Корепанова. - Пермь: Изд-во ПНИПУ, 2013 Режим доступа: <http://elib.pstu.ru/docview/?fDocumentId=291>, свободный

2 Кусякова Р. Ф. Развитие профессиональных двигательных компетенций студентов на занятиях физической культуры: монография / Р. Ф. Кусякова, В. Д. Паначев. - Пермь: Изд-во ПНИПУ, 2012. Режим доступа: <http://elib.pstu.ru/docview/?fDocumentId=656>, свободный

### **Интернет ресурсы**

1 Сайт Министерства спорта Российской Федерации. – Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/>, свободный

2 Спортивная Россия. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru/>, свободный

3 Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту. – Режим доступа: [www.lib.sportedu.ru/](http://www.lib.sportedu.ru/), свободный

### **Программное обеспечение**

1 ОС Windows 7

2 Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

### **Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

1 Справочно-правовая система Консультант Плюс. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>, свободный

## 5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

### УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты обучения (личностные, предметные, метапредметные)	Формы и методы контроля и оценки результатов освоения
<i>Личностные:</i>	
– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению	<i>Устный опрос Наблюдение и оценка выполнения аудиторных практических заданий Наблюдения или экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец.мед.группы Сдача контрольных нормативов Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебного предмета Экспертная оценка результатов самостоятельной работы</i>
– 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	
– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной	
– готовность к служению Отечеству, его защите	
<b>Метапредметные:</b>	
– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике	<i>Устный опрос Наблюдение и оценка выполнения аудиторных практических заданий Наблюдения или экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец.мед.группы Сдача контрольных нормативов Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебного предмета Экспертная оценка результатов самостоятельной работы</i>
– 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	
<b>Предметные:</b>	
– умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	<i>Устный опрос Наблюдение и оценка выполнения аудиторных практических заданий Наблюдения или экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец.мед.группы Сдача контрольных нормативов Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения</i>
– 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	



<p>функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p><i>учебного предмета</i>  <i>Экспертная оценка результатов самостоятельной работы</i></p>
<p>– 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»</p>	

*Фонд оценочных средств учебного предмета «Физическая культура» приведен отдельным документом.*

## **6 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Изучение учебного предмета осуществляется в течение двух семестров.

При изучении учебного предмета «Физическая культура» студентам целесообразно выполнять следующие рекомендации:

1 изучение курса должно вестись систематически и сопровождаться составлением подробного конспекта. В конспект рекомендуется включать все виды учебной работы: материалы лекций, практических занятий, самостоятельную проработку учебников и рекомендуемых источников;

2 после изучения какого-либо раздела по учебнику или материалам практических занятий рекомендуется по памяти воспроизвести основные термины, определения, понятия;

3 особое внимание следует уделить выполнению практических заданий, поскольку это способствует лучшему пониманию и закреплению теоретических знаний; перед выполнением практических заданий необходимо изучить необходимый теоретический материал;

4 вся тематика вопросов, изучаемых самостоятельно, задается преподавателем на лекциях, им же даются источники для более детального понимания вопросов, озвученных на лекциях.

### **Образовательные технологии, используемые при изучении учебного предмета**

Проведение лекционных занятий по учебному предмету «Физическая культура» основывается на активном и интерактивном методах обучения, преподаватель в учебном процессе использует презентацию лекционного материала, где обучающиеся не пассивные слушатели, а активные участники занятия.

Интерактивное обучение - это обучение, погруженное в общение. Обучающиеся задают вопросы и отвечают на вопросы преподавателя. Такое преподавание нацелено на активизацию процессов усвоения материала и стимулирует ассоциативное мышление студентов и более полное усвоение теоретического материала.

Проведение практических занятий основывается на активном и интерактивном методе обучения, при котором обучающиеся взаимодействуют не только с преподавателем, но и друг с другом. Место преподавателя в интерактивных занятиях сводится к направлению деятельности обучающихся на выполнение заданий на практических занятиях. Такие методы обучения (активное и интерактивное) формируют и развивают профессиональные и общекультурные компетенции обучающихся.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

<b>№ п.п.</b>	<b>Содержание изменения</b>	<b>Дата, номер протокола заседания ПЦК Подпись председателя ПЦК</b>