

**Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Саратовской области
«Саратовский областной базовый медицинский колледж»**

Цикловая методическая комиссия иностранных языков и ФЗК

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ СО «СОБМК»
И.А. Морозов
Приказ № 111 от 01.09.2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальности: 31.02.02 Акушерское дело
31.02.03 Лабораторная диагностика
33.02.01 Фармация
34.02.01 Сестринское дело
базовая подготовка

РЕЦЕНЗИЯ

**на рабочую программу учебного предмета «Физическая культура»
преподавателя государственного автономного профессионального
образовательного учреждения Саратовской области «Саратовский
областной базовый медицинский колледж»,
Саидова Малика Абдулмеджидовича**

Рабочая программа учебного предмета ОУП.10. Физическая культура составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям 31.02.02 Акушерское дело, 31.02.03 Лабораторная диагностика, 34.02.01 Сестринское дело, 33.02.01 Фармация, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.08.2014 г. № 969.

Данный учебный предмет относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу. Все разделы рабочей программы направлены на формирование знаний и умений, в полной мере отвечают требованиям к результатам освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС. Разработанные формы и методы позволяют в полной мере осуществлять контроль и оценку результатов обучения в освоении умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей и усвоение знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, основной литературы включает источники 2016-2021 г.г.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» может быть рекомендована для внедрения и реализации в образовательный процесс медицинских колледжей.

РЕЦЕНЗЕНТ:

Кандидат
философских наук,
Доцент кафедры спортивных игр
Саратовского национального
исследовательского
государственного университета
имени Н.Г.Чернышевского



Данилов
Роман Сергеевич

Рабочая программа составлена на основании примерной программы общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной 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.

При разработке рабочей программы учтены изменения в соответствии с Распоряжением Минпросвещения России от 30.04.2021г. № Р-98 «Об утверждении Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования» и Методическими рекомендациями по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования, утвержденными Минпросвещения России 14.04.2021г.

Рабочая программа предназначена для освоения студентами базовой подготовки очной формы обучения по специальностям 31.02.02 Акушерское дело, 31.02.03 Лабораторная диагностика, 33.02.01 Фармация, 34.02.01 Сестринское дело на базе основного общего образования в I-II семестрах.

Разработчик:

Саидов
Малик Абдулмеджидович



преподаватель ГАПОУ СО «СОБМК»,
первой квалификационной категории

Рецензент:

Данилов
Роман Сергеевич

Кандидат философских наук, доцент
кафедры спортивных игр Саратовского
национального исследовательского
государственного университета имени
Н.Г. Чернышевского

ОДОБРЕНА

на заседании ЦМК
иностранных языков и ФЗК
Протокол № 7 от 26.03 2021 г.
Председатель ЦМК

 Э.В. Трофимова

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании Методического совета
ГАПОУ СО «СОБМК»
Протокол № 10 от 06.07 2021 г.
Зам. директора по учебной работе

 И.Ю. Томашевская

СОДЕРЖАНИЕ

	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	5
2.	МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ	9
3.	РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	9
4.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	11
	4.1. ОБЪЁМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	
	ОУП.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	11
	4.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	12
	4.3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.10	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	17
	4.4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ	
	ПО ОУП.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	22
5.	ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ	
	ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ	23
6.	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ	
	ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	27
7.	РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ - ИСТОЧНИКИ	28

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательного учебного предмета (ОУП) «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в ГАПОУ СО «СОБМК», реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

Рабочая программа составлена на основании примерной программы учебного предмета «Физическая культура» по специальностям СПО естественно-научного профиля профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Содержание программы учебного предмета «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.

В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения программы подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено:

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладной ориентированной подготовкой соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Введение в профессиональную деятельность специалиста - ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

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

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся

мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

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

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

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 студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо армрестлинг, пауэрлифтинг и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания учебного предмета «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 студента.

Требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

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

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

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,

физического развития и физических качеств;

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

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

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

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

сформированность представлений о современных бытовых теплотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебного и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию). Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

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

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

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие

патологические отклонения в состоянии здоровья.

Таким образом, освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

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

Промежуточная аттестация по ОУП.10 Физическая культура в I семестре проводится в форме зачета. Изучение предмета завершается во II семестре подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов.

2. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В ГАПОУ СО «СОБМК», реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППСЗ на базе основного общего образования, ОУП.10 Физическая культура изучается в общеобразовательном учебном цикле как базовый учебный предмет.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение содержания учебного предмета «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;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

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 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 учебного 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».

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

4.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебного работы	Объем часов		
	В семестре, № семестра		Всего
	I	II	
Общая (максимальная) учебная нагрузка			180
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	51	66	117
в том числе:			
комбинированные уроки			11
практические занятия			104
лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>		
контрольные работы \ обобщающее занятие			
Дифференцированный зачет		2	2
Самостоятельная работа обучающегося	30	33	63
в том числе:			
Подготовка докладов	6	-	6
Освоение физических упражнений	9	14	23
Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	9	11	20
Занятия дополнительными видами спорта	6	8	14
Вид итогового контроля по учебному предмету	Дифференцированный зачет		

4.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ОУП.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Общее количество аудиторных часов – 117ч., в том числе:

Теоретические занятия – 11ч.

Практические уроки – 104ч.

Дифференцированный зачет – 2ч.

Самостоятельная работа – 63ч.

Максимальная нагрузка по учебному предмету – 180ч.

Семестры изучения учебного предмета – I, II.

Итоговый контроль: I семестр – зачет,

II семестр – дифференцированный зачет.

Тематический план по предмету ОУП.10 Физическая культура

№ п/п	Темы разделов и темы уроков	Количество часов	№ урока
	<i>I семестр</i>	<i>51</i>	
		15	
1.	Теоретическая часть	1	1
1.1.	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	4	
1.2.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	2
1.2.1.	Основы здорового образа жизни	1	3
1.2.2.	Основы здорового образа жизни	1	4
1.2.3.	Физическая культура в обеспечении здоровья	1	5
1.2.4.	Физическая культура в обеспечении здоровья	2	
1.3.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	6
1.3.1.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	7
1.3.2.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4	
1.4.	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	1	9
1.4.1.	Самоконтроль и его основные методы	1	9
1.4.2.	Самоконтроль и его основные методы	1	10
1.4.3.	Показатели и критерии оценки самоконтроля	1	11
1.4.4.	Показатели и критерии оценки самоконтроля	2	
1.5.	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		

1.5.1.	Психофизиологические основы учебного и производственного труда	1	12
1.5.2.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	13
1.6.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	
1.6.1	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1	14
1.6.2	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1	15
2.	Практическая часть	102	
2.1.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	20	
2.1.1.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1	16
2.1.2.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1	17
2.1.3.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1	18
2.1.4.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1	19
2.1.5.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1	20
2.1.6.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1	21
2.1.7.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1	22
2.1.8.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1	23
2.1.9.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1	24
2.1.10.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1	25
2.1.11.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1	26
2.1.12.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1	27
2.1.13.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1	28
2.1.14.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1	29
2.1.15.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1	30
2.1.16.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1	31
2.1.17.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1	32
2.1.18.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1	33
2.1.19.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1	34
2.1.20.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1	35
2.2.	Лыжная подготовка	8	
2.2.1.	Лыжная подготовка	1	36
2.2.2.	Лыжная подготовка	1	37
2.2.3.	Лыжная подготовка	1	38
2.2.4.	Лыжная подготовка	1	39
2.2.5.	Лыжная подготовка	1	40
2.2.6.	Лыжная подготовка	1	41

2.2.7.	Лыжная подготовка	1	42
2.2.8.	Лыжная подготовка	1	43
2.3.	Гимнастика	10	
2.3.1.	Гимнастика	1	44
2.3.2.	Гимнастика	1	45
2.3.3.	Гимнастика	1	46
2.3.4.	Гимнастика	1	47
2.3.5.	Гимнастика	1	48
2.3.6.	Гимнастика	1	49
2.3.7.	Зачет	2	50-51
	<i>Всего часов в I семестре</i>	51ч	<i>Всего 51 урок</i>
<i>II семестр</i>		66	
2.3.	Гимнастика	2	
2.3.9.	Гимнастика	1	1
2.3.10.	Гимнастика	1	2
2.4.	Учебно-методические занятия	10	
2.4.1.	Методика самооценки работоспособности	1	3
2.4.2.	Методика самооценки усталости	1	4
2.4.3.	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности	1	5
2.4.4.	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	1	6
2.4.5.	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	1	7
2.4.6.	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики	1	8
2.4.7.	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики	1	9
2.4.8.	Ведение личного дневника самоконтроля	1	10
2.4.9.	Ведение личного дневника самоконтроля	1	11
2.4.10.	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности	1	12
2.5.	Спортивные игры	20	
2.5.1.	Волейбол	1	13
2.5.2.	Волейбол	1	14
2.5.3.	Волейбол	1	15
2.5.4.	Волейбол	1	16
2.5.5.	Волейбол	1	17

2.5.6.	Баскетбол	1	18
2.5.7.	Баскетбол	1	19
2.5.8.	Баскетбол	1	20
2.5.9.	Баскетбол	1	21
2.5.10.	Баскетбол	1	22
2.5.11.	Ручной мяч	1	23
2.5.12.	Ручной мяч	1	24
2.5.13.	Ручной мяч	1	25
2.5.14.	Ручной мяч	1	26
2.5.15.	Ручной мяч	1	27
2.5.16.	Футбол	1	28
2.5.17.	Футбол	1	29
2.5.18.	Футбол	1	30
2.5.19.	Футбол	1	31
2.5.20.	Футбол	1	32
2.6.	Плавание	10	
2.6.1.	Плавание	1	33
2.6.2.	Плавание	1	34
2.6.3.	Плавание	1	35
2.6.4.	Плавание	1	36
2.6.5.	Плавание	1	37
2.6.6.	Плавание	1	38
2.6.7.	Плавание	1	39
2.6.8.	Плавание	1	40
2.6.9.	Плавание	1	41
2.6.10.	Плавание	1	42
2.7.	Виды спорта	24	
2.7.1.	Ритмическая гимнастика	1	43
2.7.2.	Ритмическая гимнастика	1	44
2.7.3.	Ритмическая гимнастика	1	45
2.7.4.	Ритмическая гимнастика	1	46
2.7.5.	Ритмическая гимнастика	1	47
2.7.6.	Ритмическая гимнастика	1	48
2.7.7.	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	1	49

2.7.8.	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	1	50
2.7.9.	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	1	51
2.7.10.	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	1	52
2.7.11.	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	1	53
2.7.12.	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	1	54
2.7.13.	Дыхательная гимнастика	1	55
2.7.14.	Дыхательная гимнастика	1	56
2.7.15.	Дыхательная гимнастика	1	57
2.7.16.	Дыхательная гимнастика	1	58
2.7.17.	Дыхательная гимнастика	1	59
2.7.18.	Дыхательная гимнастика	1	60
2.7.19.	Спортивная аэробика	1	61
2.7.20.	Спортивная аэробика	1	62
2.7.21.	Спортивная аэробика	1	63
2.7.22.	Спортивная аэробика	1	64
2.7.24.	Дифференцированный зачет	2	65 - 66
	<i>Всего часов во II семестре</i>	66	66 уроков
	<i>Всего часов по предмету ОУП.10 Физическая культура</i>	117ч.	<i>Всего 117 уроков</i>

4.3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. Теоретическая часть. Введение.

1.1. 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 учебного предмета «Физическая культура».

Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

1.2. 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.

1.3. 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.

1.4. 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.

1.5. 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.

1.6. 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.

2. Практическая часть

2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

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

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4100м, 4400м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

2.2. Лыжная подготовка

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений.

Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в

лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

2.3. Гимнастика

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

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).

Обобщающее занятие за 1 семестр

Гимнастика

Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

2.4. Учебно-методические занятия

Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья).

Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

2.5. Спортивные игры

Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по

правилам.

Баскетбол

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

Ручной мяч

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

Футбол (для юношей)

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

2.6. Плавание

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

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

Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.

Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплавание 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. Самоконтроль при занятиях плаванием.

2.7. Виды спорта

Ритмическая гимнастика

Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-

мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений.

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

Дыхательная гимнастика

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. Классические методы дыхания при выполнении движений.

Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

Спортивная аэробика

Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.

Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырежды непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.

Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.

При заинтересованности обучающихся, наличии соответствующих условий и специалиста в образовательном учреждении могут проводиться также занятия по гидроаэробике, стретчинговой гимнастике, гимнастической методике хатха-йоги, ушу, а также динамические комплексы упражнений, пауэрлифтинг, армрестлинг, бейсбол.

Дифференцированный зачет

4.4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОУП.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

№ раздела рабочей програ ммы	Название раздела	Кол-во часов самостоят ельной работы на раздел	Реализация самостоятельной работы	
			Виды самостоятельной работы	Кол-во часов
1		30	1. Подготовка докладов	6
			2. Освоение физических упражнений	9
			3. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	9
			4. Занятия дополнительными видами спорта	6
2		33	1. Освоение физических упражнений	14
			2. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	11
			3. Занятия дополнительными видами спорта	8
Всего самостоятельной работы по учебному предмету:		63ч.		

5.ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий)
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Учебно-методические занятия	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.
Учебно-тренировочные занятия	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.
2. Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; 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.
3. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением,

	упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.
4. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, 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.
5. Плавание	Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием
Виды спорта по выбору	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26-30 движений.
1. Ритмическая гимнастика	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий.
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	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.
3. Дыхательная гимнастика	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях.
4. Спортивная аэробика	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности.
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОУП.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Освоение программы учебного предмета «Физическая культура» предполагает наличие в профессиональной образовательной организации, реализующей образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования, мест для занятий физической подготовкой, которые должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Помещение кабинета должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и быть оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

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

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

7. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ - ИСТОЧНИКИ

Для студентов

Основные источники

1. Лях В. И. Физическая культура. 10 - 11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2021.

Дополнительные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. - М., 2018.
2. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. - М., 2017.
3. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. - Кострома, 2018.

Для преподавателя

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
5. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. - М., 2016
6. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. - Ростов н/Д, 2014

7. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. - М., 2010.
8. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. - М., 2014.
9. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. - Тюмень, 2016.
10. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. - Кострома, 2014.
11. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. - 3-е изд. - М., 2016.
12. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплекс корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. - СПб., 2010.

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
к рабочей программе учебного предмета
ОУП.10. Физическая культура

Методист		Ю.В. Бояринцева
Заведующий библиотекой		И.М. Бросалина

Учебный предмет ОУП.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальностей: 31.02.02 Акушерское дело, 31.02.03 Лабораторная диагностика,
33.02.01 Фармация, 34.02.01 Сестринское дело
(на базе основного общего образования)

Общее количество аудиторных часов – 117ч., в том числе:

Теоретические занятия – 11 ч.

Практические уроки – 104 ч.

Дифференцированный зачет – 2ч.

Самостоятельная работа – 63 ч.

Максимальная нагрузка по учебному предмету – 180 ч.

Семестры изучения учебного предмета – I, II.

Итоговый контроль: I семестр – зачет,

II семестр – дифференцированный зачет.

Тематический план занятий

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО (лекция)	1
2.	Основы здорового образа жизни	1
3.	Основы здорового образа жизни	1
4.	Физическая культура в обеспечении здоровья	1
5.	Физическая культура в обеспечении здоровья	1
6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1
7.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1
8.	Самоконтроль и его основные методы	1
9.	Самоконтроль и его основные методы	1
10.	Показатели и критерии оценки самоконтроля	1
11.	Показатели и критерии оценки самоконтроля	1
12.	Психофизиологические основы учебного и производственного труда	1
13.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1
14.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1
15.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1
16.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1
17.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1
18.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1
19.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1
20.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1
21.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1
22.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1
23.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1
24.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1
25.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1
26.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1
27.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1
28.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1
29.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1
30.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1
31.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1

32.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1
33.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1
34.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1
35.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1
36.	Лыжная подготовка	1
37.	Лыжная подготовка	1
38.	Лыжная подготовка	1
39.	Лыжная подготовка	1
40.	Лыжная подготовка	1
41.	Лыжная подготовка	1
42.	Лыжная подготовка	1
43.	Лыжная подготовка	1
44.	Гимнастика	1
45.	Гимнастика	1
46.	Гимнастика	1
47.	Гимнастика	1
48.	Гимнастика	1
49.	Гимнастика	1
50-51.	Зачет	2
52.	Гимнастика	1
53.	Гимнастика	1
54.	Методика самооценки работоспособности	1
55.	Методика самооценки усталости	1
56.	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности	1
57.	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	1
58.	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	1
59.	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики	1
60.	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики	1
61.	Ведение личного дневника самоконтроля	1
62.	Ведение личного дневника самоконтроля	1
63.	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности	1
64.	Волейбол	1
65.	Волейбол	1
66.	Волейбол	1
67.	Волейбол	1
68.	Волейбол	1
69.	Баскетбол	1
70.	Баскетбол	1
71.	Баскетбол	1
72.	Баскетбол	1
73.	Баскетбол	1
74.	Ручной мяч	1
75.	Ручной мяч	1

76.	Ручной мяч	1
77.	Ручной мяч	1
78.	Ручной мяч	1
79.	Футбол	1
80.	Футбол	1
81.	Футбол	1
82.	Футбол	1
83.	Футбол	1
84.	Плавание	1
85.	Плавание	1
86.	Плавание	1
87.	Плавание	1
88.	Плавание	1
89.	Плавание	1
90.	Плавание	1
91.	Плавание	1
92.	Плавание	1
93.	Плавание	1
94.	Ритмическая гимнастика	1
95.	Ритмическая гимнастика	1
96.	Ритмическая гимнастика	1
97.	Ритмическая гимнастика	1
98.	Ритмическая гимнастика	1
99.	Ритмическая гимнастика	1
100.	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	1
101.	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	1
102.	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	1
103.	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	1
104.	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	1
105.	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	1
106.	Дыхательная гимнастика	1
107.	Дыхательная гимнастика	1
108.	Дыхательная гимнастика	1
109.	Дыхательная гимнастика	1
110.	Дыхательная гимнастика	1
111.	Дыхательная гимнастика	1
112.	Спортивная аэробика	1
113.	Спортивная аэробика	1
114.	Спортивная аэробика	1
115.	Спортивная аэробика	1
116-117.	Дифференцированный зачет	2
Всего часов по предмету ОУП.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		117 ч.