

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Панова Надежда Сергеевна
Должность: Директор
Дата подписания: 19.06.2024 15:28:49
Уникальный программный ключ:
b4eabebadef012aa0b2f43b8524ffd581600e761

Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Уральский государственный университет путей сообщения»
Колледж железнодорожного транспорта

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СОО.01.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности: 11.02.19 Квантовые коммуникации

Екатеринбург 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы общеобразовательной дисциплины	4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины	8
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины	22
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины	24

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОО.01.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины (далее рабочая программа) является частью основной профессиональной образовательной программы – образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена.

Рабочая программа составлена по учебному плану 2024 года.

1.2. Место общеобразовательной дисциплины в структуре образовательной программы

Общеобразовательная дисциплина СОО.01.07 Физическая культура относится к общеобразовательной подготовке основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

1.3. Цель и результаты освоения общеобразовательной дисциплины

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины СОО.01.07 Физическая культура разработана в соответствии Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (утвержденными Советом ИРПО по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования, Протокол от 30.11.2022 г. №14).

Содержание программы общеобразовательной дисциплины СОО.01.07 Физическая культура направлено на достижение следующей цели:

- 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-оздоровительном и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

– овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

– освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

– приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания общеобразовательной дисциплины СОО.01.07 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, потребность 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 учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4 Формируемые компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего), в том числе по вариативу	68
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	64
в том числе:	
практические занятия	54
лабораторные занятия	-
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
активные, интерактивные формы занятий	54
Самостоятельная работа (самостоятельная работа и индивидуальный проект) обучающихся (всего)	-
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
внеаудиторная самостоятельная работа	-
индивидуальный проект	-
Консультация	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	4

2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины СОО.01.07 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, прикладной модуль (при наличии), курсовая работа (проект)	Объем часов		Формируемые компетенции** и личностные результаты
		всего	в том числе активные, интерактивные формы занятий*	
1	2	3	4	5
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества человека.		10		
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта.	Содержание учебного материала 1. Советская культура, как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о ФК: основные понятия; основные направления развития ФК в обществе и их формы организации. 2. Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.	2	-	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.	2	-	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.	Содержание учебного материала 1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная, антистрессовая гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика, лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или	2	-	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, прикладной модуль (при наличии), курсовая работа (проект)	Объем часов		Формируемые компетенции** и личностные результаты
		всего	в том числе активные, интерактивные формы занятий*	
1	2	3	4	5
	скандинавская ходьба и оздоровительный бег).			
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья.	Содержание учебного материала 1. Формы организаций самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности, соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий ФК. 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям ФК (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. 3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля. 4. Физические качества, средства и их совершенствования.	2	-	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Профессионально – ориентированное содержание				
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня.	Содержание учебного материала 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы Сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.	2	-	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.6 Профессионально – прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала 1. Понятие «профессионально – прикладная физическая подготовка», задачи профессионально – прикладной физической подготовки, средства профессионально – прикладной физической подготовки. 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учетом			ОК 01, ОК 04, ОК 08;

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, прикладной модуль (при наличии), курсовая работа (проект)	Объем часов		Формируемые компетенции**и личностные результаты
		всего	в том числе активные, интерактивные формы занятий*	
1	2	3	4	5
	специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно – спортивной деятельности для развития профессионально – значимых физических и психических качеств.			
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно – спортивной деятельности.		54	54	
Методико – практические занятия.				
Профессионально – ориентированное содержание.				
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Практическое занятие 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений функциональной направленности.	2	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	Практическое занятие 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов – конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	Практическое занятие 1. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	2	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, прикладной модуль (при наличии), курсовая работа (проект)	Объем часов		Формируемые компетенции**и личностные результаты
		всего	в том числе активные, интерактивные формы занятий*	
1	2	3	4	5
Тема 2.4 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально – ориентированных задач.	Практическое занятие 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально – прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.5 Профессионально – прикладная физическая подготовка.	Практическое занятие 1. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. 2. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).	2	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Учебно – тренировочные занятия.				
Тема 2.6 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Практическое занятие 1. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств.	2	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
2.7 Гимнастика.				
Тема 2.7.1 Основная гимнастика	Практические занятия 1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	4	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, прикладной модуль (при наличии), курсовая работа (проект)	Объем часов		Формируемые компетенции** и личностные результаты
		всего	в том числе активные, интерактивные формы занятий*	
1	2	3	4	5
	<p>Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.</p> <p>2. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, группах, на снарядах и тренажерах.</p> <p>выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.</p>			
Тема 2.7.2 Акробатика	<p>Практические занятия</p> <p>1. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».</p> <p>2. Совершенствование акробатических элементов.</p> <p>3. Освоение и совершенствование акробатической комбинации: девушки: И. П. – О. С.: Равновесие на левой (правой) – Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и повороткругом – Кувырок назад – Перекатом назад стойка на лопатках – Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать – Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И. П. юноши: И. П. – О. С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) – Кувырок вперед – Кувырок вперед в упор присев – Силой, стойка на голове с опорой руками (Д) – Силой опускание в упор лежа. Толчком ног упор присев. Встать – Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед, и прыжок прогнувшись, И. П.</p>	4	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.7.3 Атлетическая	<p>Практические занятия</p> <p>1. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической</p>	4	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, прикладной модуль (при наличии), курсовая работа (проект)	Объем часов		Формируемые компетенции**и личностные результаты
		всего	в том числе активные, интерактивные формы занятий*	
1	2	3	4	5
гимнастика	гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами. 2. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. 3. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.			
2.8 Спортивные игры.				
Тема 2.8.1 Футбол	Практические занятия 1. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	2	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.8.2 Баскетбол	Практические занятия 1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча. 2. Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения. 3. Выполнение технико – тактических приемов в игровой деятельности.	2	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.8.3 Волейбол	Практические занятия 1.Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: стойки игрока,	2	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, прикладной модуль (при наличии), курсовая работа (проект)	Объем часов		Формируемые компетенции** и личностные результаты
		всего	в том числе активные, интерактивные формы занятий*	
1	2	3	4	5
	перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении. 2. Освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения. 3. Выполнение технико – тактических приемов в игровой деятельности.			
Тема 2.8.4 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности.	Практические занятия 1. Техника безопасности при играх «Чехарда», «Лапта». 2. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры. Развитие физических способностей средствами игры.	2	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.9 Легкая атлетика	Практические занятия 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. 2. Совершенствование техники спринтерского бега. 3. Совершенствование техники (кроссового бега, бега на средние и длинные дистанции (2 000 м. – девушки, 3 000 м. – юноши) 4. Совершенствование техники эстафетного бега (4x100 м., 4x400 м., бега по прямой с различной скоростью. 5. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 6. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. 7. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г – девушки, 700 г – юноши.	12	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.10 Лыжная подготовка	Практические занятия 1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	10	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, прикладной модуль (при наличии), курсовая работа (проект)	Объем часов		Формируемые компетенции** и личностные результаты
		всего	в том числе активные, интерактивные формы занятий*	
1	2	3	4	5
	2. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. 3. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. 4. Преодоление подъемов, и препятствий. 5. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. 6. Прохождение дистанции до 3 км (девушки), и 5 км (юноши).			
	Контроль	4	-	
	ВСЕГО	68	54	

При применении дистанционных образовательных технологий и электронного обучения освоение дисциплины (модуля) осуществляется в электронно-информационной образовательной среде (образовательная платформа электронной поддержки обучения Blackboard Learn (сайт bb.usurt.ru)) в рамках созданного курса, что позволяет реализовывать асинхронное и синхронное взаимодействие участников образовательных отношений.

*Конкретные активные и интерактивные формы проведения занятий отражены в календарно-тематическом плане преподавателя.

** 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).

Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Современное состояние физической культуры и спорта.	<p>Советская культура, как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Современное представление о ФК: основные понятия; основные направления развития ФК в обществе и их формы организации.</p> <p>Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения.</p> <p>Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.</p>
Здоровье и здоровый образ жизни.	<p>Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.</p> <p>Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.</p> <p>Влияние двигательной активности на здоровье.</p> <p>Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека</p>
Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная, антистрессовая гимнастики, стрейтчинг, суставная гимнастика, лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег).
Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья.	<p>Формы организаций самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности, соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий ФК.</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям ФК (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.</p> <p>Физические качества, средства и их совершенствования.</p>
Физическая культура в режиме трудового дня.	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика

<p>Профессионально – прикладная физическая подготовка.</p>	<p>переутомления. Составление профиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. Понятие «профессионально – прикладная физическая подготовка», задачи профессионально – прикладной физической подготовки, средства профессионально – прикладной физической подготовки. Определение значимых физических и личностных качеств с учетом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно – спортивной деятельности для развития профессионально – значимых физических и психических качеств.</p>
<p>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</p>	
<p>Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</p>	<p>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений функциональной направленности.</p>
<p>Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».</p>	<p>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов – конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</p>
<p>Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.</p>	<p>Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.</p>
<p>Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально – ориентированных задач.</p>	<p>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально – прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.</p>
<p>Профессионально – прикладная физическая подготовка.</p>	<p>Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).</p>
<p>Физические упражнения для оздоровительных форм</p>	<p>Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма,</p>

занятий физической культурой	поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств.
Гимнастика	Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, группах, на снарядах и тренажерах. выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.
Акробатика	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Совершенствование акробатических элементов. Освоение и совершенствование акробатической комбинации.
Атлетическая гимнастика	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.
Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному 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. Участие в соревнованиях. Освоение техники самоконтроля при занятиях: умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.
Легкая атлетика	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. 2. Совершенствование техники спринтерского бега. 3. Совершенствование техники (кроссового бега, бега на средние и длинные дистанции (2 000 м. – девушки, 3 000 м. – юноши) 4. Совершенствование техники эстафетного бега (4x100 м., 4x400 м., бега по прямой с различной скоростью. 5. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 6. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. 7. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г – девушки, 700 г – юноши.
Лыжная подготовка	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

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

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и
подготовительного учебного отделения**

Тесты	«5»	«4»	«3»
Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжки в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики производственной гимнастики релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и
подготовительного учебного отделения**

Тесты	«5»	«4»	«3»
Бег 2 000 м (мин, с.)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3 км (мин, с.)	19,00	21,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Прыжки в длину с места (см.)	190	175	160
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м.)	10,5	6,5	5,0
Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с.)	8,4	9,3	9,7
Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики производственной гимнастики релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Оценка уровня физических способностей студентов

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст лет	Оценка					
			юноши			девушки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 30 м	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9-5,3	6,1 и ниже
		17	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
Координационные	Челночный бег 3x10 м,	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже
		17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
		17	240	205-220	190	210	170-190	160
Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
		17	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
		17	15	9-12	5	20	12-14	7
Силовые	Подтягивание: (юноши) Подтягивание на низкой перекладине (девушки)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	-	-	-
		17	11 и выше	8-9	4 и ниже	18	13-15	6

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Общеобразовательная учебная дисциплина реализуется в спортивном комплексе. В спортивный комплекс входит: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелковый тир (электронный).

Оснащение спортивного зала:

- специализированная мебель;
- спортивное оборудование;
- оборудование для военно – прикладной подготовки;
- наглядные пособия.

Оснащение открытого стадиона:

- хоккейный корт;
- игровая площадка;
- беговая дорожка.

Элементы полосы препятствий:

- лабиринт;
- «разрушенный мост»;
- «разрушенная лестница»
- переносной окоп.

Оснащение тира:

- пневматическая винтовка;
- пневматический пистолет;
- лазерный тир.

3.2. Учебно – методическое обеспечение дисциплины

Основная учебная литература:

1. Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334643>

Дополнительная учебная литература:

1. Погадаев, Г. И. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень : учебник / Г. И. Погадаев. — 9-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 287 с. — ISBN 978-5-09-095244-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334886>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина,

Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

Учебно – методическая литературы для самостоятельной работы:

1. Методическое пособие по проведению практических занятий по легкой атлетике по дисциплине «Физическая культура» / И. Н. Праведникова – КЖТ УрГУПС, 2022. Режим доступа: КЖТ УрГУПС – Методическое обеспечение (V:) – 1 курс.

2. Методическое пособие по проведению практических занятий по лыжной подготовке по дисциплине «Физическая культура»/ И.Н. Праведникова – КЖТ УрГУПС, 2022. Режим доступа: КЖТ УрГУПС – Методическое обеспечение (V:) – 1 курс.

3.3 Информационные ресурсы сети Интернет и профессиональных баз данных

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта г. Москва
<http://www.mosSPORT.ru>

Профессиональные базы данных: не используются.

Программное обеспечение: не используется.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"> – уметь применять современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – уметь пользоваться основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – уметь использовать технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – уметь использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – знать физические упражнения разной функциональной направленности. 	<p>Текущий контроль: составление и демонстрация комплекса ОРУ, наблюдение за выполнением заданий на практических занятиях, оценка выполненных заданий на практических занятиях.</p> <p>Промежуточная аттестация: оценка уровня физической подготовленности (сдача контрольных нормативов).</p>