

Федеральное казённое профессиональное образовательное учреждение
«Новочеркасский технологический техникум-интернат»
Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации
(ФКПОУ «НТТИ» Минтруда России)

РАССМОТРЕНО

На заседании ПЦК ОД, ОГСЭ, ЕН

Протокол № 1

от 31 августа 2022 г.

Председатель ПЦК  Машкина Ю.С.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМР

ФКПОУ «НТТИ» Минтруда России

 Какеева В.А.

«31» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 05 Физическая культура

Для специальностей:

29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий

29.02.01 Конструирование, моделирование и технология изделий из кожи

Новочеркасск, 2022

Рабочая программа ОУД.05. Физическая культура предназначена для реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы (далее - ОПОП) среднего профессионального образования на базе основного общего образования: программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ).

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» (протокол № 2 от 26.03. 2015 г.).

Программа разработана с учетом:

- Требований ФГОС среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 г. № 413 с изменениями от 29.12.2014 №1645, зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480).
- ФГОС СПО по специальности технического профиля профессионального образования: 29.02.01 Конструирование, моделирование и технология изделий из кожи (утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 мая 2014 г. № 532, зарегистрировано в Минюсте РФ 26 июня 2014 г. N 32866), 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий (утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 мая 2014 г. № 534, зарегистрировано в Минюсте РФ 26 июня 2014 г. № 32869).
- Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ СПО на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и получаемой профессии или специальности СПО (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259 с уточнениями (протокол № 3 от 25 мая 2017 года)).
- Положения о разработке рабочих программ учебных дисциплин в ФКПОУ «НТТИ» Минтруда России.

Организация-разработчик: ФКПОУ «НТТИ» Минтруда России

Разработчик:

Машкина Ю.С., преподаватель высшей категории, воспитания ФКПОУ «НТТИ» Минтруда России

Рецензенты:

Прийма С.В., преподаватель русского языка и литературы ФКПОУ «НТТИ» Минтруда России, преподаватель высшей категории

Шорохова М. А., руководитель физического воспитания ГБПОУ РО «Донской строительный колледж», преподаватель высшей категории.

СОДЕРЖАНИЕ

	СТРАНИЦА
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	6
3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ	8
4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	18
7. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНО- СТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	19
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБ- НОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	22
9. ЛИТЕРАТУРА	24

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана:

1. На основе требований ФГОС среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 г. № 413 с изменениями от 29.12.2014 №1645, зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480) по специальностям 29.02.01 Конструирование, моделирование и технология изделий из кожи (утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 мая 2014 г. № 532, зарегистрировано в Минюсте РФ 26 июня 2014 г. N 32866), 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий (утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 мая 2014 г. № 534, зарегистрировано в Минюсте РФ 26 июня 2014 г. № 32869) и технического профиля профессионального образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура»;

2. В соответствии с Рекомендациями 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259 с уточнениями (протокол № 3 от 25 мая 2017 года);

3. С учётом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з);

4. В соответствии с Положением о разработке рабочих программ учебных дисциплин в ФКПОУ «НТТИ» Минтруда России.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура является адаптированной к специфике контингента обучающегося в ФКПОУ «НТТИ» Минтруда России и условиям образовательного процесса.

Учебная дисциплина ОУД.05 Физическая культура входит в состав общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования. Дисциплина осваивается в 1 и 2 семестрах.

От примерной программы данная работа отличается внесением корректив с учетом существующей спортивной базы и спецификой контингента учащихся, имеющих заболевания различной степени тяжести. А именно:

1. В рабочую программу внесены упражнения лечебно-оздоровительного характера, которые проводятся на каждом занятии.
2. Обучение проводится по тем видам спорта, которые не противопоказаны для занятий обучающимся Учреждения, как то: элементы лёгкой атлетики, волейбола, настольного тенниса, фитнеса, Дартса, подвижные игры, шашки, шахматы.

Содержание программы «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 рамках самостоятельной работы обучающимися выполняется индивидуальный итоговый проект. Порядок организации выполнения и оценки индивидуального итогового проекта изложен в «Положении об индивидуальном итоговом проекте обучающихся Учреждения по дисциплинам общеобразовательного цикла ППСЗ». Темы индивидуальных проектов представлены в данной рабочей программе.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся, посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целостного 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 учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной подготовкой, введение в профессиональную деятельность специалиста.

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

Вторая содержательная линия соотносится с интересами обучающихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса обучающихся к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для дальнейшего профессионального роста самосовершенствования, конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено 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 и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

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

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у обучающихся установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение 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 индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

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 обучающихся по физической культуре кроме традиционных видов спорта (гимнастика, спортивные и подвижные игры) дополнительно предлагаются нетрадиционные виды спорта (ДАРТС, атлетическая гимнастика, армрестлинг, пауэрлифтинг, фитнес).

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

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме зачета в рамках промежуточной аттестации обучающихся в процессе освоения ОПОП СПО.

3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования.

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие 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, чувства ответственности перед Родиной.

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных

источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных

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

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Практическая подготовка
Раздел 1. Теория			30	
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО	Содержание учебного материала		4	
	1	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала.		
	2	Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.		
	3	Особенности организации занятий с обучающимися в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».		
	4	Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Реферат на тему: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО»		4	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала		2	
	1	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.		
	2	Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.		
	3	Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.		
	4	Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.		
	5	Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.		
	6	Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Практическая подготовка
	Самостоятельная работа обучающихся: Реферат на тему: «Основы здорового образа жизни».		2	
Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала		2	
	1	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.		
	2	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.		
	3	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры.		
	4	Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.		
	5	Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Реферат на тему: «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»		2	
Тема 1.4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материала		3	
	1	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.		
	2	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Реферат на тему: «Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки».		3	
Тема 1.5. Психофизиологические основы учебного и производственного	Содержание учебного материала		2	
	1	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся профессиональных образовательных организаций.		
	2	Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины измене-		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объ- ем часов	Прак- тиче- ская подго- товка
труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		ния общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии.		
	3	Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.		
	4	Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Реферат на тему: «Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности».		2	
Тема 1.6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала		2	
	1	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.		
	2	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.		
	3	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	4	Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Реферат на тему: «Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста».		2	
Раздел 2. Элементы лёгкой атлетики			24	8
Тема 2.1.Элементы легкой атлетики	Практические занятия:		18	
	1	Лечебная и оздоровительная гимнастика.	2	
	2	История развития легкой атлетики. Виды л/а, правила соревнований, судейство. Бег, прыжки, метания, ходьба. Специальные упражнения легкоатлета. Техника безопасности на занятиях.	4	
	3	Бег. Виды стартов, дистанций. Челночный бег 3x10 м.	4	2
	4	Виды метаний и снарядов. Толкание ядра, метание набивного мяча.	4	2
	5	Виды прыжков. Прыжки в длину с места.	4	4

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объ- ем часов	Прак- тиче- ская подго- товка
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение правил по бадминтону, подготовка к сдаче контрольных нормативов		6	
Раздел 3. Элементы спортивных игр			94	26
Тема 3.1. Шаш- ки	Практические занятия:		12	
	1	Лечебная и оздоровительная гимнастика.	2	
	2	Правила русских шашек. Системы проведения соревнований. Часы. Турнирные таблицы, подсчёт очков. Запись ходов в партии (нотация)	2	
	3	Игра в русские шашки. Доска. Ходы шашек, взятие. Выигрыш, ничья, проигрыш.	4	
	4	Подготовка к соревнованиям. Мини-турниры по шашкам.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение правил по волейболу, подготовка к сдаче контрольных нормативов.		4	
Тема 3.2. ДАРТС	Практические занятия:		14	6
	1	Лечебная и оздоровительная гимнастика.	4	
	2	История возникновения игры, правила игры, судейство	2	
	3	Разметка мишени.	2	
	4	Техника метания дротиков.	2	2
	5	Серии бросков 2х6, 3х10, 4х5, 5х4.	2	2
	6	Игры «Часы», «Сектор 20», «301», «501».	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление и заполнение таблицы подсчета результатов в ДАРТ-Се, подготовка к сдаче контрольных нормативов		6	
Тема 3.3. Эле- менты настоль- ного тенниса	Практические занятия:		20	9
	1	Лечебная и оздоровительная гимнастика.	4	
	2	Сущность игры в настольный теннис.	2	
	3	Правила игры, судейство.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объ- ем часов	Прак- тиче- ская подго- товка
	4	Передачи простейшие.	4	2
	5	Жонглирование мячом.	4	4
	6	Накаты, подрезки.	2	2
	7	Двусторонняя игра	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение правил по настольному теннису, подготовка к сдаче кон- трольных нормативов		8	
Тема 3.4. Эле- менты волейбо- ла	Практические занятия:		20	12
	1	Лечебная и оздоровительная гимнастика.	4	
	2	Краткие сведения о развитии волейбола. Сущность игры в волейбол.	2	
	3	Правила игры. Понятия: техника, тактика.	2	
	4	Изучение техники перемещений.	4	4
	5	Передачи мяча. Подачи мяча.	4	4
	6	Техника безопасности игры.	2	
	7	Двусторонняя игра. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	4
	Самостоятельная работа обучающихся: работа на тренажерах.		8	
Раздел 4. Элементы гимнастики			30	
Тема 4.1. Эле- менты атлети- ческой гимна- стики.	Практические занятия:		6	
	1	Лечебная и оздоровительная гимнастика. Техника безопасности. Разминка.	2	
	2	Упражнения на мышцы плечевого пояса, груди и спины. Упражнения на мышцы пресса и ног.	2	
	3	Многофункциональный тренажер. Упражнения с утяжелением (гири, гантели, утяжелители).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: работа на тренажерах, подготовка к сдаче контрольных нормативов.		6	
Тема 4.2. Эле- менты фитнеса	Практические занятия:		6	
	1	Лечебная и оздоровительная гимнастика. Техника безопасности.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Практическая подготовка
	2	Беговая дорожка, степпер, эллиптический тренажер,	2	
	3	Велотренажер, гребля, балансирсферы. Круговая тренировка.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: работа на тренажерах, подготовка к сдаче контрольных нормативов.		6	
Тема 4.3. Метание теннисного мяча в цель.	Практические занятия:		6	
	1	Лечебная и оздоровительная гимнастика. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами.	2	
	2	Метание теннисного мяча в цель из 5 попыток на количество выбитых очков.	2	
	3	Упражнение с теннисными мячами на дальность отскока.	2	
<i>Итоговая аттестация в форме зачета.</i>				
Всего:			176	46

Темы рефератов (докладов), индивидуальных итоговых проектов:

1. Выдающиеся атлеты современности
2. Выдающиеся баскетболисты современности
3. Выдающиеся волейболисты современности
4. Выдающиеся бадминтонисты современности
5. Выдающиеся гимнасты современности
6. История возникновения Дартса
7. История гимнастики
8. История развития адаптивного спорта в НТТИ.
9. История развития бадминтона
10. История развития волейбола
11. История развития настольного тенниса
12. История развития Олимпийского движения
13. История развития Паралимпийских игр
14. Основы здорового образа жизни
15. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
16. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
17. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки
18. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО
19. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования по специальностям СПО технического профиля 29.02.01 Конструирование, моделирование и технология изделий из кожи и 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет – 176 час. Из них: аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия, – 117 час; внеаудиторная самостоятельная работа студентов – 59 час, практическая подготовка в количестве 46 часов.

Вид учебной работы	Количество часов					
	Максимальная учебная нагрузка обучающихся	Обязательная учебная нагрузка обучающихся				Самостоятельная учебная нагрузка обучающихся
		Всего	Теор. обуч.	Практич. занят.	Практическая подготовка	
Аудиторные занятия Содержание обучения						
Раздел 1. Теория	30	15	15	-	-	15
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	8	4	4	-	-	4
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	4	2	2	-	-	2
Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4	2	2	-	-	2
Тема 1.4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	4	2	2	-	-	2
Тема 1.5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4	2	2	-	-	2
Тема 1.6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	6	3	3	-	-	3
Раздел 2. Элементы лёгкой атлетики	24	18	-	18	8	6
Тема 2.1. Элементы легкой атлетики	24	18	-	18	8	6
Раздел 3. Элементы спортивных игр	92	66	-	68	26	26
Тема 3.1. Шашки	16	12	-	12	-	4
Тема 3.2. ДАРТС	20	14	-	14	6	6
Тема 3.3. Элементы настольного тенниса	28	20	-	20	9	8
Тема 3.4. Элементы волейбола	28	20	-	20	12	8
Раздел 4. Элементы гимнастики	30	18	-	18	12	12
Тема 4.1. Элементы атлетической гимнастики	12	6	-	6	4	6
Тема 4.2. Элементы фитнеса	12	6	-	6	4	6
Тема 4.3. Метание теннисного мяча в цель.	6	6	-	6	4	-
ИТОГО:	176	117	15	102	46	59

Вид учебной работы		Количество часов					
Аудиторные занятия Содержание обучения		Максимальная учебная нагрузка обучающихся	Обязательная учебная нагрузка обучающихся				Самостоятельная учебная нагрузка обучающихся
			Всего	Теор. обуч.	Практич. занят.	Практическая подготовка	
<i>Внеаудиторная самостоятельная работа: подготовка докладов, рефератов, индивидуального проекта с использованием информационных технологий, подготовка к сдаче тестовых нормативов, изучение правил по изучаемому виду спорта, работа на тренажёрах, выполнение комплексов упражнений по своему заболеванию.</i>						59	
	Промежуточная аттестация в форме:						<i>зачета (1, 2 семестр)</i>

7. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ.

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)
Раздел 1. Теория	
1.1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО	<p>Знать современное состояние физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; ■ знать оздоровительные системы физического воспитания.
1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<ul style="list-style-type: none"> ■ Демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям; ■ знать формы и содержание физических упражнений; ■ уметь организовать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек; ■ знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену.
1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<ul style="list-style-type: none"> ■ Самостоятельно использовать и оценить показатели функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности; ■ вносить коррекции в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства	<ul style="list-style-type: none"> ■ Знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; ■ использовать знания динамики работоспособности в учебном году и

<i>Содержание обучения</i>	<i>Характеристика основных видов учебной деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)</i>
физической культуры в регулировании работоспособности	<p>в период экзаменационной сессии;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ уметь определить основные критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления; ■ овладеть методами повышения эффективности производственного и учебного труда; Освоить применение аутотренинга для повышения работоспособности
1.5.Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<ul style="list-style-type: none"> ■ Обосновывать социально-экономическую необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду; ■ уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности; ■ применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний; ■ уметь использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.
Раздел 2. Элементы лёгкой атлетики	
Легкая атлетика	<p>Освоить основные легкоатлетические элементы: бег, прыжки, метания;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знать правила соревнований по лёгкой атлетике; ■ развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения; ■ развивать личностно-коммуникативные качества: совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; ■ развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность. ■ уметь выполнять легкоатлетические элементы на зачёт; ■ участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта; ■ освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации
Раздел 3. Элементы спортивных игр	
Спортивные игры	<p>Освоить основные игровые элементы;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта; ■ развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения; ■ развивать личностно-коммуникативные качества: совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; ■ развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность. ■ уметь выполнять технику игровых элементов на оценку; ■ участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта;

<i>Содержание обучения</i>	<i>Характеристика основных видов учебной деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)</i>
	<ul style="list-style-type: none"> ■ освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации
Раздел 4. Гимнастика	
3.1. Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девочки); выполнять 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), упражнения для коррекции зрения; ■ выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики
3.2. Элементы фитнеса	<ul style="list-style-type: none"> • Знать средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой; • уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья; • освоить технику безопасности занятий
3.3. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<ul style="list-style-type: none"> • Знать и уметь грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики; • осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья; • знать средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой; • заполнять дневник самоконтроля.
3.4. Дыхательная гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • Уметь составить и выполнить с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы; • знать технику безопасности при занятии спортивной аэробикой; • уметь осуществлять самоконтроль; • участвовать в соревнованиях.
3.5. Лечебно-оздоровительная гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • проведения самоконтроля за самочувствием во время занятий физическими упражнениями; • самостоятельного составления комплексов упражнений по своему заболеванию, утренней гимнастики, оздоровительной гимнастики; • оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Для реализации рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура в Учреждении используются:

- открытая многофункциональная спортивная площадка;
- игровой спортивный зал;
- тренажёрный зал.

В спортивные объекты обеспечивается свободный доступ обучающихся для учебно-тренировочных и самостоятельных занятий согласно расписания занятий.

Оборудование и инвентарь открытой многофункциональной площадки:

Сетка волейбольная, ворота для мини-футбола, мячи футбольные, секундомеры, рулетки.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Стенки гимнастические; сетка волейбольная; стойки бадминтонные мобильные; гимнастические скамейки; маты гимнастические; столы теннисные, мячи волейбольные, мячи теннисные, мячи набивные, ракетки теннисные, сетки теннисные; подвес для груши, бадминтонные ракетки, воланы.

Оборудование и инвентарь тренажёрного зала:

Силовые тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, турник-брусья, подвес с грушей, груша напольная, дорожки беговые, эллиптические тренажёры, степперы, тренажер-гребля, райдер, вибромассажёр, велосипеды, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, обручи массажные, шахматы, шашки, балансир-сферы, скакалки, палки гимнастические, утяжелители, весы напольные, ростомер, динамометр, спидометр.

Обеспечение доступности обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Изложение учебного материала должно сопровождается визуальным представлением информации в виде презентаций, видеороликов, дополнительного раздаточного материала. Должна быть предусмотрена возможность использования дистанционных образовательных технологий: проведение учебных занятий, индивидуальных и групповых консультаций в режиме on- и off-line, создание электронной версии учебного курса и обеспечение доступа к нему в системе moodle.

Для ликвидации пробелов в знаниях, оказания консультативной помощи студентам, пропустившим занятия, должны проводиться дополнительные консультации в соответствии с индивидуальным учебным графиком. В учебном процессе, а также

при организации рабочего места обучающихся используются специализированные ассистивные (вспомогательные) средства:

для лиц с нарушением слуха:

- радио-класс "Сонет-Р"
- специализированные программные средства
- для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата:
- специализированные устройства ввода информации: клавиатура, мышь, джойстик
- для лиц с нарушением зрения:
- дисплей Брайля "РАСmate"
- специализированные программные средства: экранная лупа, скринридер JAWS for Windows

9. ЛИТЕРАТУРА

Для студентов

Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017

Для преподавателей

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (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, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

Предметные результаты освоения учебной дисциплины «Физическая культура» уточняются в рабочих программах на основе Примерной основной образовательной программы среднего общего образования с учетом профиля профессионального образования, осваиваемой профессии ППКРС или специальности ППССЗ.

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"

Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Интернет ресурсы

<http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России

Лист регистрации изменений

[illegible]

Р Е Ц Е Н З И Я

на рабочую программу учебной дисциплины Физическая культура
преподавателя ФКПОУ «НТТИ» Минтруда России

МАШКИНОЙ Юлии Сергеевны

Рассмотрена рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура, именуемая в дальнейшем «работа», автора Ю.С. Машкиной. Данная работа выполнена для обеспечения учебных занятий по дисциплине Физическая культура по специальностям 29.02.01 Конструирование, моделирование и технология изделий из кожи, 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий. Работа является разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС 3) (приказ Министерства образования и науки от 15 мая 2014 г. N 532, зарегистрировано в Минюсте России 26 июня 2014 г. N 32866, приказ Министерства образования и науки от 15 мая 2014 г. N 534, зарегистрировано в Минюсте России 26 июня 2014 г. N 32869) для образовательных учреждений, реализующих профессиональные образовательные программы по специальности 29.02.01 Конструирование, моделирование и технология изделий из кожи, 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий с использованием изложенных в нём: характеристик подготовки по специальности, характеристики профессиональной деятельности выпускников, требований к результатам освоения основной профессиональной программы в части общих компетенций и требований к умениям и знаниям в соответствии с Положением о разработке рабочих программ учебных дисциплин в ФКПОУ «НТТИ» Минтруда России.

Представленная работа имеет 22 страницы текста формата А4, выполненных на одной стороне листа. Работа состоит из титульного листа, оборота титульного листа, паспорта рабочей программы учебной дисциплины, структуры и примерного содержания учебной дисциплины, условий реализации учебной дисциплины, контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины. Материал изложен в форме таблиц: п.2.1.; 2.2.

В п.2.2. представлено содержание дисциплины, написанное в соответствии с предъявляемыми требованиями в нормативных документах к содержанию дисциплины. В п.3.1. изложены краткие требования к материально техническому обеспечению. В п.3.2. представлено информационное обеспечение обучения, в котором приводятся литературные источники для написания программы и изучения дисциплины.

Работа обеспечивает учебный процесс на первых курсах для получения общих профессиональных компетенций в сфере подготовки специалистов по вышеперечисленным специальностям, а также в сфере адаптивной физической культуры и спорта.

От примерной программы работа отличается более детальным изложением порядка изложения теоретических вопросов и практических занятий, включением в программу элементов лечебной физкультуры для студентов, имеющих различные заболевания, в соответствии со спецификой ФКПОУ «НТТИ» Минтруда России и с требованиями ФГОС СПО.

Методическое построение работы идентично построению примерной программы учебной дисциплины. Программа может быть использована при повышении квалификации специалистов по специальности 29.02.01 Конструирование, моделирование и технология изделий из кожи, 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий.

Литературно-функциональный стиль изложения соответствует требованиям, предъявляемым к организационно-нормативной литературе.

Представленная на рецензию работа необходима для организации учебного процесса на первых курсах. Она справляется с поставленными целями и задачами, но требует исправления. Работа может быть рекомендована для использования при подготовке специалиста по ФГОС 29.02.01 Конструирование, моделирование и технология изделий из кожи, 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий.

Преподаватель высшей категории

ГБПОУ РО Донского строительного
колледжа

М.А. Шорохова

Подпись М.А. Шороховой удостоверяю:

Начальник ОК ГБПОУ РО «ДСК»:

_____ **Стойловская О.И.**

М.п.

Автор с рецензией ознакомлен, с замечаниями рецензента полностью согласен. Обязуется внести корректировки в текст по всем указанным пунктам.

Преподаватель _____ Ю.С. Машкина

Р Е Ц Е Н З И Я

на рабочую программу по дисциплине ОУД.05 Физическая культура

Специальности: 29.02.01 Конструирование, моделирование и технология изделий из кожи, 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий.

Разработчик Машкина Ю.С., преподаватель физической культуры федерального казённого профессионального образовательного учреждения "Новочеркасский технологический техникум-интернат" Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.

Рабочая программа дисциплины «ОУД.05 Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) (приказ Министерства образования и науки от 15 мая 2014 г. № 532, зарегистрировано в Минюсте России 26 июня 2014 г. N 32866, приказ Министерства образования и науки от 15 мая 2014 г. N 534, зарегистрировано в Минюсте России 26 июня 2014 г. N 32869).

Рабочая программа дисциплины «ОУД.05.Физическая культура» составлена для обучения студентов на первых курсах и представляет собой глубоко проработанный документ, который дает представление о содержании указанной дисциплины.

Рабочая программа выполнена на 22 листах, содержит в себе 3 таблицы и состоит из:

- паспорта рабочей программы;
- структуры и примерного содержания учебной дисциплины;
- примерного тематического плана и содержания учебной дисциплины;
- условия реализации учебной дисциплины;
- контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины.

Достоинством данной программы, является то, что она составлена на основе показаний и противопоказаний к занятиям физкультурой с учетом различных заболеваний, что отражено в подборе и распределении учебного материала и зачетных и контрольных нормативах.

Рабочая программа, составленная преподавателем Ю.С. Машкиной, в полной мере отвечает методическим требованиям к этому документу и соответствует требованиям Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования последнего поколения и позволяет успешно организовать процесс обучения студентов по дисциплине.

Рецензент Прийма Светлана Васильевна, преподаватель высшей категории ФКПОУ «НТТИ» Минтруда России

Подпись _____