

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ВОЛЬСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН**

**ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности среднего профессионального образования  
**22.02.06 Сварочное производство**  
**(базовая подготовка)**

<p>Рассмотрена на заседании ЦК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин</p> <p>Протокол № <u>4</u> « <u>07</u> » <u>10</u> 2020 г.</p> <p>Протокол № <u>47</u> « _____ » _____ 2021 г.</p> <p>Протокол № _____ « _____ » _____ 2022 г.</p> <p>Протокол № _____ « _____ » _____ 2023 г.</p> <p>Протокол № _____ « _____ » _____ 2024 г.</p>	<p>Согласовано: Заместитель директора по УР <u>А.С. Лебедев</u></p> <p>« <u>04</u> » <u>10</u> 2020 г.</p> <p>« _____ » _____ 2021 г.</p> <p>« _____ » _____ 2022 г.</p> <p>« _____ » _____ 2023 г.</p> <p>« _____ » _____ 2024 г.</p>	<p>Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 22.02.06. «Сварочное производство»</p> <p>утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 21 апреля 2014г. №360.</p>
--	--	---

Разработчики:

Ёлхин Д.А. преподаватель высшей квалификационной категории  
ГАПОУ СО «Вольский технологический колледж»

- ©
- ©
- ©
- ©
- ©

<p>Рассмотрена на заседании ЦК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин          Протокол № _____          « ____ » _____ 2020 г.          _____          Протокол № _____          « ____ » _____ 2021 г.          _____          Протокол № _____          « ____ » _____ 2022 г.          _____          Протокол № _____          « ____ » _____ 2023 г.          _____          Протокол № _____          « ____ » _____ 2024 г.          _____</p>	<p>Согласовано:          Заместитель директора по УР          А.С. Лебедев          _____          « ____ » _____ 2020 г.          _____          « ____ » _____ 2021 г.          _____          _____          « ____ » _____ 2022 г.          _____          « ____ » _____ 2023 г.          _____          _____          « ____ » _____ 2024 г.</p>	<p>Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 22.02.06. «Сварочное производство»          утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 21 апреля 2014 г. №360.</p>
--	---	--

Разработчики:

Ёлхин Д.А. преподаватель высшей квалификационной категории  
 ГАПОУ СО «Вольский технологический колледж»

©  
 ©  
 ©  
 ©  
 ©

## Содержание

- 1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины .
- 2 Структура и содержание учебной дисциплины
- 3 Условия реализации учебной дисциплины
- 4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

# ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 22.02.06. «Сварочное производство», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 21 апреля 2014г. №360.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке специалистов строительства и эксплуатации зданий и сооружений при наличии среднего (полного) общего образования. Опыт работы не требуется.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в реализации образовательной деятельности с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общегуманитарный и социально-экономический цикл.

**1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

- максимальной учебной нагрузки обучающегося **252** часа, в том числе;
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **168** часов;
- самостоятельной работы обучающегося **84** часов.

## **1 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>252</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
- практические занятия	168
- контрольные нормативы.	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>84</b>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ 04 «Физическая культура»

Наименование разделов и темы.	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов.	Уровень освоения, формируемые компетенции
<b>III семестр</b>			
<b>Раздел 1. Научно- методические основы формирования физической культуры личности</b>	<b>формирования физической культуры личности</b>	<b>18</b>	
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p><b>Социально-биологические основы физической культуры.</b></p> <p>Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p><b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b></p> <p>Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние</p>	18	2 ОК 1, 3-5,8,9

		на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.		
	<b>В том числе практические занятия.</b>		<b>12</b>	
	№1	Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики.	2	
	№2	Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	2	
	№3	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.	2	
	№4	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах	2	
	№5	Выполнение упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	
	№6	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>6</b>	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.			
<b>Раздел 2. Учебно- практические основы формирования физической культуры личности</b>			<b>180</b>	
<b>Тема 2.1. Лёгкая атлетика.</b>			<b>30</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.		<b>2</b> <b>ОК 1, 3-5,8,9</b>



	<b>В том числе практические занятия.</b>		<b>20</b>	
	№7	Низкий старт на дистанции 30-40 м Бег на дистанции 100м . Финиширование	2	
	№8	Бег на 100 30 60м с высокого старта . ОРУ в движении	2	
	№9	Выполнение прыжков в длину с места, техника выполнения. Прыжок в длину способом прогнувшись	2	
	№10	Совершенствование прыжка в длину с разбега Выполнение специальных беговых упражнений	2	
	№11	Преодоление препятствий (барьеров). техника преодоления препятствий	2	
	№12	Кроссовая подготовка (2000-3000м). Техника восстано- вления дыхания	2	
	№13	Выполнение эстафетного бега по дистанции 4x100. Техника передачи эстафетной палочки.	2	
	№14	Изучение методов метания гранаты Юноши- 700 г. Девуш- ки-500г	2	
	№15	Совершенствование метания гранаты . Развитие мышц пле- чeveго пояса.	2	
	№16	Метание малого мяча на дальность. Совершенствование	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		<b>10</b>	
	<b>Всего за III семестр</b> <b>Теоретических занятий:0</b> <b>Практических занятий:32</b> <b>Самостоятельной работы: 16</b>			
<b>IV семестр</b>				
<b>Раздел 2. Учебно- практические основы формирования физической культуры личности</b>				
<b>Тема 2.2. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		<b>18</b>	
	<b>1</b>	Лыжная подготовка Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полконь- ковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (де- вушки), до 10 км (юноши).		<b>2</b> <b>ОК 1, 3-5,8,9</b>
	<b>В том числе практические занятия.</b>		<b>12</b>	

	№17	Оказание первой медицинской помощи при обморожении и травмах. Техника лыжных ходов	2	
	№18	Совершенствование одновременного одношажного хода. Техника лыжных ходов. Переход с одновременного на попеременные хода.	2	
	№19	Выполнение преодолений подъемов, в зависимости от условий дистанции (лесенкой, елочкой). Выполнение техники лыжных ходов в зачет.	2	
	№20	Освоение и совершенствование классического и попеременных лыжных ходов	2	
	№ 21	Освоение и совершенствование поворотов, спусков	2	
	№ 22	Прохождение дистанции от 5 до 10 км.. Выполнение упражнений на восстановление дыхания. Совершенствование техники лыжных ходов	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		<b>6</b>	
<b>Тема 2.3.Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		<b>18</b>	
	1	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.		<b>2</b> <b>ОК 1, 3-5,8,9</b>
	<b>В том числе практические занятия.</b>		<b>12</b>	
	№23	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2	
	№24	Выполнение упражнений для развития плечевого пояса. Линейная эстафета. Бросок мяч в цель	2	
№25	Выполнение метаний набивного мяча. Отжимание от пола, лавочки..	2		

	№26	Развитие силовых качеств, координационных способностей. Подтягивание на высокой и низкой перекладине	2	
	№27	Выполнение подъемов туловища, Приседание. Прыжки на скакалке. Эстафета с элементами ОФП	2	
	№28	Выполнение подъема ног лежа на мате. Выполнение подтягиваний, отжиманий, приседаний Упреждение для мышц живота.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий		<b>6</b>	
<b>Тема 2.4 Мини- футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>27</b>	
	1	Терминология мини- футболу Изучение правил игры в мини-футбол. Изучение приемов передач.. Техника безопасности		<b>2</b> <b>ОК 1, 3-5,8,9</b>
	<b>В том числе практические занятия.</b>		<b>18</b>	
	№ 29	Совершенствование передачи мяча внутренней и внешней частью стопы. Остановка мяча.	2	
	№30	Освоение удара по летящему мячу средней частью подъема ноги	2	
	№31	Совершенствование ударов головой на месте и в прыжке	2	
	№32	Выполнение остановки мяча ногой, грудью	2	
	№33	Изучение обманных движений, работа в команде	2	
	№ 34	Игровые задания в двойках, тройках, четверках	2	
	№ 35	Изучение тактики нападения Изучение тактики защиты	2	
	№ 36	Выполнение упражнений с мячами на развитие координационных способностей	2	
	№ 37	Двухсторонняя игра в футбол (мини- футбол)	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий		<b>9</b>	
	<b>Всего за IV семестр</b> Теоретических занятий:0 Практических занятий:42 Самостоятельной работы: 21			
<b>V семестр</b>				
<b>Раздел 2. Учебно- практические основы формирования физической культуры личности</b>				
<b>Тема 2.5. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>36</b>	

<b>Баскетбол, волейбол</b>	1	<p><b>Баскетбол</b>  Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Волейбол.</b>  Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p>		2 ОК 1, 3-5,8,9
		<b>В том числе практические занятия</b>		
		<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>	
	№ 38	Выполнение ведения мяча с сопротивлением	2	
	№39	Передача мяча от груди с отскоком от пола	2	
	№40	Броски мяча в кольцо с места и в движении	2	
	№41	Тактические действия в нападении и защите	2	
	№42	Индивидуальные действия игрока	2	
	№43	Групповая учебная игра	2	
		<b>Волейбол</b>	<b>12</b>	
	№44	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.	2	
	№45	Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя	2	
	№46	Приём мяча. Передачи мяча сверху, снизу, в парах	2	
	№47	Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. страховка у сетки. Расстановка игроков.	2	
	№48	Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.	2	
	№49	Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	2	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	<b>12</b>	
	<b>Всего за V семестр</b> <b>Теоретических занятий:0</b> <b>Практических занятий:24</b> <b>Самостоятельной работы: 12</b>		
<b>VI семестр</b>			
<b>Раздел 2. Учебно- практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 2.5. Спортивные игры</b> <b>Гандбол. Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>36</b>	
1	<b>Гандбол.</b> Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра. <b>Настольный теннис.</b> Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		
<b>Гандбол</b>		<b>12</b>	
№50	Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты.	2	
№51	Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание).	2	
№52	Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения.	2	
№53	Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия.	2	
№54	Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные	2	

		действия. Тактика игры вратаря.		
	№55	Учебная игра.	2	
	<b>Настольный теннис</b>		<b>12</b>	
	№56	Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.	2	
	№57	Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.	2	
	№58	Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, по-ставка, топ-спин, топс-удар, сеча.	2	
	№59	Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации.	2	
	№60	Тактика одиночной и парной игры	2	
	№61	Двусторонняя игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		<b>12</b>	
<b>Тема 2.6. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>15</b>	
	1	Основные виды упражнений атлетической гимнастики. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий атлетической гимнастикой. Специальные комплексы развития силы и их использование в процессе физкультурных занятий.		<b>2</b> <b>ОК 1, 3-5,8,9</b>
	<b>В том числе практические занятия</b>		<b>10</b>	
	№ 62	Выполнение силовых упражнений с гантелями, гириями (разных весов)	2	
	№63	Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.	2	
	№64	Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости на разные группы мышц	2	
	№65	Выполнение комплекса упражнений на тренажерах	2	
	№ 66	Выполнение комплекса практических упражнений, закрепление и совершенствование основных элементов атлетической гимнастики		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		<b>5</b>	
	<b>Всего за VI семестр</b>			

	Теоретических занятий:0 Практических занятий:34 Самостоятельной работы:17		
<b>VII семестр</b>			
<b>Раздел 3. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>54</b>	
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>27</b>	
	1 Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		<b>2</b> <b>ОК 1, 3-5,8,9</b>
	<b>В том числе практические занятия</b>	<b>18</b>	
	№67 Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса.	2	
	№ 68 Выполнение комплекса ОРУ для всех групп мышц ног.	2	
	№ 69 Выполнение комплекса упражнений с набивными мячами в парах.	2	
	№ 70 Выполнение упражнений ЛФК	2	
	№ 71 Выполнение разводки с гантелями в сторону. Отжимание от скамейки	2	
	№ 72 Корректирующие упражнения в для верхнего плечевого пояса	2	
	№ 73 Круговая тренировка низкой интенсивности.	2	
	№ 74 Круговая тренировка средней интенсивности	2	
	№ 75 Круговая тренировка. Выполнение игровых заданий с мячом	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Разработка комплекса физических тренировок, с учетом индивиду-	<b>9</b>	

	альных особенностей. Выполнение специальных упражнений		
	<b>Всего за VII семестр</b> <b>Теоретических занятий:0</b> <b>Практических занятий:18</b> <b>Самостоятельной работы: 9</b>		
<b>VIII семестр</b>			
<b>Раздел 3. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>27</b>
	1	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП	
	<b>В том числе практические занятия</b>		<b>18</b>
	№ 76	Совершенствование упражнений на координацию движений	2
	№ 77	Выполнение циклической триеровки разной интенсивности	2
	№ 78	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности.	2
	№79	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.	2
	№ 80	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение	2



		ние приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность.		
	№81	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования.	2	
	№ 82	Проведение занятий с использованием рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки видам спорта (футбол, гандбол)	2	
	№ 83	Проведение занятий с использованием рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки видам спорта (волейбол, баскетбол)	2	
	№ 84	Выполнение элементов кроссфита <b>Зачет</b>	2	
		<b>Самостоятельная работа:</b> Разработка комплекса физических тренировок, с учетом индивидуальных особенностей. Выполнение специальных упражнений	<b>9</b>	
		<b>Всего за VIII семестр</b> <b>Теоретических занятий:0</b> <b>Практических занятий:18</b> <b>Самостоятельной работы: 9</b>		
<b>Всего</b>			<b>252</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины осуществляется в спортивном зале и на открытых спортивных площадках

##### **Оборудование спортивного комплекса:**

- спортивный зал ;
- место для занятий настольным теннисом;
- тренажерный зал;
- спортивный инвентарь.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. А.А. Бишаева Физическая культура, Просвещение 2018 г
- 2 Электронная библиотечная система book.ru

Дополнительные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2012.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2016

##### **Интернет-ресурсы:**

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://school-collection.edu.ru>
2. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu[http://www.rusedu.ru/fizkultura/list\\_49.html](http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html)

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
Использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Участие в соревнованиях. Контроль практических заданий
<b>Знания:</b>	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.	Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. Выполнение практических заданий. Выполнение тестовых заданий.