

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КУРТАМЫШСКОЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЗАКРЫТОГО ТИПА»

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ**

2023 г.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования, (далее – СПО) по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, примерной рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, разработанной ФГБОУ ДПО ИРПО, 2023г, утвержденной ФУМО СПО по УГПС:08.00.00, Протокол № 9 от 27.10.2022г.

	<b>Фамилия, имя, отчество составителя (разработчика)</b>	<b>Квалификационная категория</b>	<b>Должность</b>
1	Кузнецова Алена Александровна	нет	преподаватель

<b>Рассмотрено на заседании МК по общеобразовательной подготовке</b>			
	<b>Фамилия, имя, отчество председателя МК</b>	<b>Дата заседания МК</b>	<b>№ протокола</b>
1	Орлова Татьяна Владимировна	15.05.2023	5

<b>Согласовано на заседании методического совета</b>	
<b>Дата заседания МС</b>	<b>№ протокола</b>
26.05. 2023	7

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

## Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для профессии	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>54</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>48</b>
в т. Ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	48
<b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>

**Тематический план и содержание учебной дисциплины**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		<b>4 / 0</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Физическая культура в общекультурной подготовке.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2 / 0</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	1. Физическая культура личности, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Физическая культура и личность профессионала. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях физической культурой. 2. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.	2 / 0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Определяется при формировании рабочей программы		
<b>Тема 1.2.</b> <b>Физическая</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2 / 0</b>	ОК 01 ОК 02

	1. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2 / 0	
<b>культура в профессиональной деятельности</b>	2. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.		OK 03 OK 04 OK 05 OK 06 OK 07 OK 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Определяется при формировании рабочей программы		
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>			
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10 / 0</b>	OK 01 OK 02
	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Спринтерский, эстафетный, длительный бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метания в цель и на дальность.		OK 03 OK 04 OK 05 OK 06
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10 / 10</b>	OK 07

	<p>1. Практические занятия 1. Техника бега: высокий и низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Спринтерский бег: бег на результат 100м. Эстафетный бег: 4x100м,4x400м.</p> <p>2. Практическое занятие 2. Техника длительного бега: бег 3000 м.</p> <p>3. Практическое занятие 3. Прыжки: в высоту способом «перешагивание», «ножницы»; в длину с разбега способом «согнув ноги». Метания: в цель и на дальность различных снарядов из разных исходных положений.</p> <p>4. Практическое занятие 4. Ходьба и бег с переноской груза.</p> <p>5. Практическое занятие 5. Развитие кондиционных (выносливости,</p>	10 / 10	ОК 08
	<p>скоростно-силовых, скоростных) и координационных способностей (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) средствами легкоатлетических упражнений.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Определяется при формировании рабочей программы</p>		
<b>Тема 2.2. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10 / 10</b>	ОК 01 ОК 02
	Терминология спортивной игры. Правила спортивной игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Техника передвижений, владения мячом. Тактика индивидуальных, групповых и командных действий в защите и нападении. Двусторонняя игра.		ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10 / 10</b>	ОК 07

Из перечисленных игр выбираются те, для которых есть условия, материально-техническое оснащение и которые в большей степени имеют прикладное значение и направлены на предупреждение профессиональных заболеваний.

1. Практическое занятие 6. Баскетбол. Техника ловли, передачи, ведения и бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, остановок, поворотов и владения мячом. Техничко-тактические взаимодействия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Двусторонняя игра. Развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.

2. Практическое занятие 7. Волейбол. Техника перемещений; техника передачи, приема и подачи мяча; техника нападающего удара. Варианты блокирования (одиночное и двойное, страховка). Комбинации из освоенных элементов. Техничко-тактические взаимодействия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Двусторонняя игра. Развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых

10 / 10

	<p>способностей.</p> <p>3. Практическое занятие 8. Мини –футбол. Техника перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (остановки, передачи, ведения, удары и др.) без сопротивления и с сопротивлением защитника. Обманные движения. Комбинации из освоенных элементов. Техничко-тактические взаимодействия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам мини-футбола. Двусторонняя игра. Развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>4. Практическое занятие 9. Гандбол. Техника ловли, передачи, ведения и бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, остановок, поворотов и владения мячом. Техничко-тактические взаимодействия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам гандбола. Двусторонняя игра. Развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>5. Практическое занятие 10. Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: шаги, прыжки. Технические приёмы: подача, подрезка слева и справа, накат слева и справа. Техничко-тактические взаимодействия в нападении и защите. Двусторонняя игра. Развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Определяется при формировании рабочей программы</p>		
<p><b>Тема 2.3.</b> <b>Гимнастика</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Висы и упоры. Комплексы упражнений у гимнастической стенки, на гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии. Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание).</p>	<p><b>10 / 10</b></p>	<p>ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07</p>

	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10 / 10</b>	ОК 08
	<p>1. Практическое занятие 10. Повороты и перестроения в движении. Комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов и с предметами на месте и в движении, в парах.</p> <p>2. Практическое занятие 11. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Стигание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъём переворотом, передвижения в висах и упорах на руках.</p> <p>3. Практическое занятие 12. Гимнастические упражнения на ограниченной опоре, на высоте. Статическое равновесие. Комплексы упражнений корригирующей направленности.</p> <p>4. Практическое занятие 13. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.</p> <p>5. Практическое занятие 15. Развитие силы, силовой выносливости, координации, гибкости.</p>	10 / 10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Определяется при формировании рабочей программы		
<b>Тема 2.4.</b> <b>Лыжная</b> <b>подготовка.</b> <b>Кроссовая</b> <b>подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10 / 10</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	<p>Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой.) Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Техника одновременных и попеременных ходов. Тактическая подготовка лыжника.</p> <p>Кроссовая подготовка. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях кроссовым бегом. Бег по пересечённой местности до 5 км. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Тактика кроссового бега.</p>		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10 / 10</b>	

	<p>1. Практическое занятие 16. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Преодоление подъемов и препятствий.</p> <p>2. Практическое занятие 17. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.</p> <p>3. Практическое занятие 18. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Развитие выносливости, координации движений.</p> <p>4. Практическое занятие 19. Кросс по пересеченной местности 20-25 мин.,</p> <p>5. Практическое занятие 20. Бег с преодолением препятствий, бег с гандикапом, фартлек. Элементы тактики кроссового бега: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др</p>	10 / 10	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Определяется при формировании рабочей программы</p>		
<p><b>Тема 2.5.</b> <b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<b>10 / 10</b>	<p>ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08</p>
	<p>Цели, задачи и значение ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений, навыков, физических и психических свойств и качеств. Средства, методы профилактики перенапряжений, характерных для профессии</p> <p>08.01.01 Изготовитель арматурных сеток и каркасов. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>		
	<p><b>В том числе практических занятий</b></p>	<b>8 / 8</b>	
	<p>1. Практическое занятие 16. Упражнения в лазании по вертикальной, наклонной, горизонтальной поверхности, равновесие, ходьба по узкой опоре, прыжки с высокой опоры на маты, упражнения с отягощениями и сопротивлениями.</p> <p>2. Практическое занятие 17. Комплексы упражнений для развития</p>	8 / 8	

	<p>статической выносливости позных мышц (спины, брюшного пресса и разгибателей бедра). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>3. Практическое занятие 18. Преодоление полосы препятствий. Аутогенная тренировка. Самомассаж. Дыхательная гимнастика.</p> <p>4. Практическое занятие 19. Упражнения для коррекции нарушений зрения, слуха. Подвижные игры.</p> <p>5. Практическое занятие 20. Развитие ручной ловкости, статической и динамической выносливости мышц пальцев и кистей рук. Развитие силы мышц плечевого пояса, туловища, стоп. Тестирование профессионально-важных качеств.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Определяется при формировании рабочей программы</p>		
<p><b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b></p>		<p>2</p>	
<p><b>Всего:</b></p>		<p><b>54 / 48</b></p>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс, оснащенный оборудованием:

- спортивный зал;
  - открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
- техническими средствами обучения:
- компьютер с подключением к сети Internet,
  - лицензионное программное обеспечение: операционные системы,
  - пакет офисных программ,
  - мультимедиа проектор многофункциональный принтер;
  - музыкальный центр.

#### Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

#### Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура [Текст]: учебник/ А.А. Бишаева - 7-е изд. - М.: Академия, 2020. – 256 с.
2. Собянин Ф.И. Физическая культура [Текст]: учебник для СПО/Ф.И. Собянин.- Ростов н/Д: Феникс, 2020. -221 с.

#### Основные электронные издания

1. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 14.07.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/209126> (дата обращения: 14.07.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-9723-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207539> (дата обращения: 14.07.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для СПО / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 14.07.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284> (дата обращения: 14.07.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### Дополнительные источники

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России)
4. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) / - Москва КноРус, 2015. 214. - ISBN 978-5-406-04313-4. <http://www.book.ru/book/916506>
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) / - Москва: КноРус, 2016. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<u>Знания:</u> -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни; -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; -средства профилактики перенапряжения.	-грамотность и правильность объяснения на конкретных примерах, какова роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - осознанность ценности здоровья и обоснованность выбора ЗОЖ; -правильность объяснения на конкретных примерах условий профессиональной деятельности и основных зон риска физического здоровья для профессии; - правильность и уверенность в использовании средств профилактики	- наблюдение; -практическое выполнение; -оценка результатов самостоятельной работы. -тестирование: в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, -практическая проверка (использование ситуаций, в которых необходимо продемонстрировать свои знания в конкретной деятельности). дифференцированный

	перенапряжений.	зачет.
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><u>Умения:</u></p> <p>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.</p>	<p>- правильно использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>- эффективно применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>- использует средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.</p>	<p>- наблюдение;</p> <p>-практическое выполнение;</p> <p>-оценка результатов самостоятельной работы.</p> <p>-тестирование: в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра,</p> <p>-практическая проверка (использование ситуаций, в которых необходимо продемонстрировать свои знания в конкретной деятельности).</p> <p>дифференцированный зачет.</p>

**Поурочное планирование по физической культуре СПО 2 курс  
по профессии «Мастер отделочных и декоративных работ»(08.01.28.)**

	Дата		Тема занятия	Основное содержание
1.		Теоретическое обучение	Физическая культура личности, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание.	Сущность и ценности физической культуры. Физическая культура и личность профессионала. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях физической культурой.
2.		Теоретическое обучение	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.	Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.
3.		Теоретическое обучение	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой.	Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
4.		Теоретическое обучение	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.

**Легкая атлетика (10 часов)**

1		Практическое занятие	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Высокий и низкий старт.	Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Спринтерский, эстафетный, длительный бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метания в цель и на дальность.
2		Практическое занятие	Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.	
3		Практическое занятие	Спринтерский бег: бег на результат 100м.	
4		Практическое занятие	Эстафетный бег: 4x100м	
5		Практическое занятие	Эстафетный бег: 4x400м	
6		Практическое занятие	Техника длительного бега: бег 3000 м.	
7		Практическое занятие	Прыжки: в высоту способом «перешагивание», «ножницы»; в длину с разбега способом «согнув ноги».	
8		Практическое занятие	Метания: в цель и на дальность различных снарядов из разных исходных положений.	
9		Практическое занятие	Ходьба и бег с переноской груза.	
10		Практическое занятие	Развитие кондиционных и координационных способностей средствами легкоатлетических упражнений.	Развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных способностей (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) средствами легкоатлетических упражнений.

**Спортивные игры**

1		Практическое занятие	Техника безопасности на занятиях Баскетбол. Техника ловли, передачи, ведения и бросков мяча без сопротивления и с	
---	--	----------------------	---	--

			сопротивлением защитника.	
2		Практическое занятие	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, остановок, поворотов и владения мячом.	
3		Практическое занятие	Технико-тактические взаимодействия в нападении и защите.	
4		Практическое занятие	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	
5		Практическое занятие	Двусторонняя игра. Развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.	
6		Практическое занятие	Техника безопасности на занятиях Волейбол. Техника перемещений; техника передачи, приема и подачи мяча.	
7		Практическое занятие	Техника нападающего удара. Варианты блокирования.	(одиночное и двойное, страховка).
8		Практическое занятие	Комбинации из освоенных элементов.	
9		Практическое занятие	Технико-тактические взаимодействия в нападении и защите.	
10		Практическое занятие	Игра по упрощенным правилам волейбола.	Двусторонняя игра.
<b>Гимнастика</b>				
1		Практическое занятие	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Повороты и перестроения в движении.	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Висы и упоры. Комплексы упражнений у гимнастической стенки, на гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии. Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание).

2		Практическое занятие	Комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов и с предметами на месте и в движении, в парах.	
3		Практическое занятие	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах.	
4		Практическое занятие	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъём переворотом, передвижения в висах и упорах на руках.	
5		Практическое занятие	Гимнастические упражнения на ограниченной опоре, на высоте.	
6		Практическое занятие	Статическое равновесие. Комплексы упражнений корригирующей направленности.	
7		Практическое занятие	Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	
8		Практическое занятие	Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	
9		Практическое занятие	Развитие силы, силовой выносливости, координации, гибкости.	
10		Практическое занятие	Развитие силы, силовой выносливости, координации, гибкости.	
<b>Лыжная подготовка</b>				
1		Практическое	Техника безопасности на	Первая помощь при травмах и

		занятие	занятиях по лыжной подготовке. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	обморожениях. Техника одновременных и попеременных ходов. Тактическая подготовка лыжника. Кроссовая подготовка. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях кроссовым бегом. Бег по пересечённой местности до 5 км. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Тактика кроссового бега.
2		Практическое занятие	Преодоление подъемов и препятствий.	
3		Практическое занятие	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	
4		Практическое занятие	Прохождение дистанции до 3 км.	
5		Практическое занятие	Развитие выносливости, координации движений.	
6		Практическое занятие	Кросс по пересеченной местности 20-25мин.	
7		Практическое занятие	Бег с преодолением препятствий	
8		Практическое занятие	Бег с гандикапом, фартлек.	
9		Практическое занятие	Элементы тактики кроссового бега: распределение сил.	
10		Практическое занятие	Элементы тактики кроссового бега: лидирование, обгон, финиширование и др	
<b>Сущность и содержание ППФП</b>				
1		Практическое занятие	Упражнения в лазании по вертикальной, наклонной, горизонтальной поверхности.	Цели, задачи и значение ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой

				<p>труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений, навыков, физических и психических свойств и качеств. Средства, методы профилактики перенапряжений, характерных для профессии</p> <p>08.01.01 Изготовитель арматурных сеток и каркасов. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>
2		Практическое занятие	Упражнения в равновесие, ходьба по узкой опоре.	
3		Практическое занятие	Прыжки с высокой опоры на маты, упражнения с отягощениями и сопротивлениями.	
4		Практическое занятие	Комплексы упражнений для развития статической выносливости позных мышц.	(спины, брюшного пресса и разгибателей бедра).
5		Практическое занятие	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	
6		Практическое занятие	Преодоление полосы препятствий. Аутогенная тренировка.	
7		Практическое занятие	Самомассаж. Дыхательная гимнастика.	
8		Практическое занятие	Упражнения для коррекции нарушений зрения, слуха. Подвижные игры.	
		Итоговая аттестация	Дифференцированный зачет	

		Итоговая аттестация	Дифференцированный зачет	
--	--	------------------------	-----------------------------	--