

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение  
«Казанский колледж технологии и дизайна»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ «Казанский  
колледж технологии и дизайна»

И.Ф. Даутов  
2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД.06 Физическая культура

по специальностям :

29.02.01 «Конструирование, моделирование и технология изделий  
из кожи»

29.02.02 «Технология кожи и меха»

29.02.03 «Конструирование, моделирование и технология изделий  
из меха»

29.02.04 «Конструирование, моделирование и технология швейных  
изделий»

29.02.05 «Технология текстильных изделий»

38.02.05 «Товароведение и экспертиза качества потребительских  
товаров»

2020 г.

Согласовано  
Заместитель директора по НМР  
И. И. Исхакова  
« 31 » 08 2020 г.

Рассмотрено  
на заседании МЦК  
Протокол № 1  
от « 31 » 08 2020 г.  
Председатель МЦК  
Лобанова Т. Б.

Рабочая программа обще учебной дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)  
по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО)

**Специальности :**

**29.02.01 «Конструирование, моделирование и технология изделий из кожи»**

**29.02.02 «Технология кожи и меха»**

**29.02.03 «Конструирование, моделирование и технология изделий из меха»**

**29.02.04 «Конструирование, моделирование и технология швейных изделий»**

**29.02.05 «Технология текстильных изделий»**

**38.02.05 «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров».**

Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением  
«Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»)

в качестве программы для реализации основной профессиональной  
образовательной программы СПО на базе основного общего образования  
с получением среднего общего образования

Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.

Регистрационный номер рецензии 383

от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение «Казанский колледж технологии и дизайна»

Разработчик:

Айзатуллов А.Ф., преподаватель первой квалификационной категории  
ГАПОУ «Казанский колледж технологии и дизайна».

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| Пояснительная записка.....   | 4  |
| Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура».....   | 5  |
| Место учебной дисциплины в учебном плане.....  | 7  |
| Результаты освоения учебной дисциплины.....  | 7  |
| Содержание учебной дисциплины.....   | 8  |
| Теоретическая часть.....   | 8  |
| Практическая часть.....  | 10 |
| Тематическое планирование.....   | 13 |
| Характеристика основных видов учебной деятельности студентов.....  | 14 |
| Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы<br>учебной дисциплины «Физическая культура»..... | 18 |
| Рекомендуемая литература.....  | 20 |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 программы подготовки специалистов среднего звена СПО (ППССЗ СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», 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).

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.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для

разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, 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 целесообразного здорового образа жизни.

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

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной

дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными

линиями:

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

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

В т о р а я содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Т р е т ь я содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

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

**Теоретическая часть** направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

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

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

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на

которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

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

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

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

заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

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

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

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение

учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к



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

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»

завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ППССЗ СПО с получением среднего общего образования (ППССЗ).

## **МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования .

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

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

### • личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

### • метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (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, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Теоретическая часть

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.  
**Двигательная активность.**

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.

Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии.

Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.

Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.

Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

### **Практическая часть**

Учебно-методические занятия

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

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

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика

профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

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

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.

### **Учебно-тренировочные занятия**

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

#### **1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка**

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

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 '100 м, 4' 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

#### **2. Лыжная подготовка**

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

Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

#### **3. Гимнастика**

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

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением,

упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).

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

#### **4. Спортивные игры**

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию

двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

##### **Волейбол**

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

##### **Баскетбол**

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

##### **Ручной мяч**

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

##### **Футбол (для юношей)**

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика



нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

## **6. Виды спорта по выбору.**

### **Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах**

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

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

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

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

| <b>Вид учебной работы</b>                               | <b>Объем часов</b> |
|---|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>            | <b>176</b>         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> | <b>117</b>         |
| в том числе:  |                    |
| лекции  | 5                  |
| практические занятия                                    | 112                |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>      | <b>59</b>          |
| <b>Промежуточная аттестация в форме</b>                 | <b>З/ДЗ</b>        |

## 2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
| 1   | 2   | 3           | 4                |
| <b>Глава 1.</b>   |   | <b>17</b>   |                  |
| <b>Раздел 1</b><br><b>Тема 1.1.1.</b><br><b>Основы знаний</b><br><b>Легкая атлетика</b>                   | <b>Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.</b>   | <b>5</b>    | <b>2</b>         |
| <b>Тема 1.1.2.</b><br><b>Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег</b>     | <b>Содержание практических занятий</b>  |             |                  |
|   | 1. <b>Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м.</b> | 2           | 2                |
|   | <b>Самостоятельная работа</b><br>Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.   | 2           | 3                |
| <b>Тема 1.1.3.</b><br><b>Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.</b> | <b>Содержание практических занятий</b>  |             |                  |
|   | 1. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.   | 2           | 2                |
| <b>Тема 1.1.4.</b>  | <b>Содержание практических занятий</b>  |             |                  |
|   | 1. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.  | 2           | 2                |

|  |   |  |    |   |
|--|---|--|----|---|
| Выполнение контрольного норматива челночный бег 3x10м.                     | <b>Самостоятельная работа</b><br>Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. |  | 3  | 3 |
| Тема 1.1.5.<br>Техника выполнения прыжков в длину с места.                 | <b>Содержание практических занятий</b>  |  |    |   |
|  | 1.  | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.  | 2  | 2 |
|  | <b>Самостоятельная работа</b><br>Прыжки в длину с разбега.                              |  | 2  | 3 |
| Тема 1.1.6.<br>Выполнение прыжков в высоту.                                | <b>Содержание практических занятий</b>  |  |    |   |
|  | 1.  | Техника выполнения тройного прыжка.  | 2  | 2 |
|  | «Легкая атлетика» - сдача контрольных нормативов.                                       |  | 2  | 2 |
| Глава 2<br>Спортивные игры   |   |  |    |   |
| Раздел 2.<br>Волейбол  | <b>Содержание практических занятий</b>  |  | 20 |   |
| Тема 2.2.1.<br>Техника безопасности игры волейбол.<br>Стойка и перемещение | 1.  | Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. | 2  | 2 |

|   |  |   |   |          |
|---|--|---|---|----------|
| <b>волейболиста.</b>  |  |   |   |          |
| <b>Тема 2.2.2.</b>  | <b>Содержание практических занятий</b> |   |   |          |
| <b>Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.</b>     | 1.                                     | Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.  | 2 | <b>2</b> |
|   |  | Самостоятельная работа<br>Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).                                      | 2 | <b>3</b> |
| <b>Тема 2.2.3.</b>  | <b>Содержание практических занятий</b> |   |   |          |
| <b>Совершенствование передачи мяча</b>                                  | 1                                      | Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки. | 2 | <b>2</b> |
| <b>Тема 2.2.4.</b>  | <b>Содержание практических занятий</b> |   |   |          |
| <b>Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.</b>        | 1.                                     | Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.              | 2 | <b>2</b> |
| <b>Тема 2.2.5.</b>  | <b>Содержание практических занятий</b> |   |   |          |
| <b>Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.</b> | 1.                                     | Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.               | 2 | <b>2</b> |
| <b>Тема 2.2.6.</b>  | <b>Содержание практических занятий</b> |   |   |          |

|  |   |  |           |          |
|--|---|--|-----------|----------|
| <b>Совершенствование верхней прямой подачи мяча.</b>               | 1.  | Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.                                      | 2         | <b>2</b> |
|  | Самостоятельная работа<br>Выполнение подачи мяча в прыжке.        |  | 3         | <b>3</b> |
| <b>Тема 2.2.7.</b>   | <b>Содержание практических занятий</b>                            |  |           |          |
| <b>Подача мяча по зонам.</b>                                       | 1.  | Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.              | 2         | <b>2</b> |
| <b>Тема 2.2.8.</b>   | <b>Содержание практических занятий</b>                            |  |           |          |
| <b>Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.</b>   | 1.  | Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.   | 2         | <b>2</b> |
|  | Самостоятельная работа<br>Блокирование индивидуальное, групповое. |  | 3         | <b>3</b> |
| <b>Тема 2.2.9.</b>   | <b>Содержание практических занятий</b>                            |  |           |          |
| <b>Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.</b> | 1.  | Выполнение ОРУ для развития силы.<br>Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. | 2         | <b>2</b> |
|  | «Волейбол» - сдача контрольных нормативов.                        |  | <b>2</b>  | <b>2</b> |
|  | Самостоятельная работа<br>Занятия в спортивных секциях.           |  | 3         | <b>3</b> |
| <b>Раздел 3</b><br><b>Баскетбол</b>                                |   |  | <b>16</b> |          |
| <b>Тема 3.3.1</b>  | <b>Содержание практических занятий</b>                            |  |           |          |
| <b>Техника безопасности при игре в баскетбол.</b>                  | 1.  | Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.                                    | 2         | <b>2</b> |

|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
| Стойки и перемещения баскетболиста.                         |   |  |   |   |
| Тема 3.3.2.<br>Выполнение упражнений с баскетбольным мячом. | <b>Содержание практических занятий</b>                                      |  |   |   |
|   | 1.  | Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача. | 2 | 2 |
| Тема 3.3.3.<br>Совершенствование техники ведения мяча.      | <b>Содержание практических занятий</b>                                      |  |   |   |
|   | 1.  | Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.  | 2 | 2 |
| Тема 3.3.4.<br>Выполнение приемов выбивания мяча.           | <b>Содержание практических занятий</b>                                      |  |   |   |
|   | 1.  | Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.   | 2 | 2 |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>   |  | 3 | 3 |
|   | Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. |  |   |   |
| Тема 3.3.5.<br>Техника выполнения бросков мяча              | <b>Содержание практических занятий</b>                                      |  |   |   |
|   | 1.  | Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.                                  | 2 | 2 |
| Тема 3.3.6.<br>Совершенствование                            | <b>Содержание практических занятий</b>                                      |  |   |   |
|   | 1.  | Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча.  | 2 | 2 |

|   |  |           |   |
|---|--|-----------|---|
| ание техники бросков мяча   | <b>Самостоятельная работа</b><br>Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.   | 3         | 3 |
| <b>Тема 3.3.7.</b>  | <b>Содержание практических занятий</b>   |           |   |
| <b>Совершенствование техники ведения мяча</b>   | 1. Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.  | 2         | 2 |
|   | <b>Самостоятельная работа</b><br>Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.   | 3         | 3 |
|   | «Баскетбол» - сдача контрольных нормативов.  | 1         | 3 |
|   | <b>Зачёт по видам спорта.</b>  | 1         | 3 |
| <b>Глава 4</b><br><b>Раздел 4.</b><br><b>Лыжная подготовка</b>                              | <b>Содержание практических занятий</b>   | <b>22</b> |   |
| <b>Тема 4.4.1.</b>  |  |           |   |
| <b>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.</b><br><b>Попеременные лыжные ходы</b> | 1. Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода.<br>Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами. | 2         | 2 |
|   | <b>Самостоятельная работа</b><br>Прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами.  | 3         | 3 |
| <b>Тема 4.4.2.</b><br><b>Одновременны</b>   | <b>Содержание практических занятий</b>   |           |   |
|   | 1. Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение  | 2         | 2 |

|   |   |   |   |          |
|---|---|---|---|----------|
| <b>е лыжные ходы</b>  |   | дистанции одновременным бесшажным ходом.  |   |          |
|   | 2.  | Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами. | 2 | <b>2</b> |
|   | <b>Самостоятельная работа</b><br>Прохождение дистанции до 3 км изученными одновременными ходами |   | 3 | <b>3</b> |
| <b>Тема 4.4.3.<br/>Коньковый ход</b>                          | <b>Содержание практических занятий</b>  |   |   |          |
|   | 1.  | Техника выполнения одноименного полуконькового хода. Прохождение дистанции.   | 2 | <b>2</b> |
|   | 2.  | Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции.        | 2 | <b>2</b> |
|   | <b>Самостоятельная работа</b><br>Прохождение дистанции до 3 км изученными коньковыми ходами.    |   | 3 | <b>3</b> |
| <b>Тема 4.4.4.<br/>Способы перехода с хода на ход</b>         | <b>Содержание практических занятий</b>  |   |   |          |
|   | 1.  | Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.  | 2 | <b>2</b> |
|   | 2.  | Прохождение дистанции изученными лыжными ходами.  | 2 | <b>2</b> |
|   | <b>Самостоятельная работа</b><br>Прохождение дистанции до 3 км изученными лыжными ходами.       |   |   | <b>3</b> |
| <b>Тема 4.4.5.<br/>Способы преодоления подъемов и спусков</b> | <b>Содержание практических занятий</b>  |   |   |          |
|   | 1.  | Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полуюлочкой, лесенкой.                             | 2 |          |
|   | <b>Самостоятельная работа</b><br>Преодоление подъемов и спусков изученными способами.           |   | 3 | <b>3</b> |
| <b>Тема 4.4.6.<br/>Способы торможений</b>                     | <b>Содержание практических занятий</b>  |   |   |          |
|   | 1.  | Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.  | 2 | <b>2</b> |



|   |  |           |   |
|---|--|-----------|---|
|   | <b>Самостоятельная работа</b><br>Торможение изученными способами.  | 3         | 3 |
| <b>Тема 4.4.7. Прохождение дистанции</b>  | <b>Содержание практических занятий</b>   |           |   |
|   | 1. Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование.<br>Прохождение дистанции до 5 км.                              | 2         | 2 |
|   | «Лыжная подготовка» - сдача контрольных нормативов.  | 2         | 3 |
| <b>Раздел 5. Мини-футбол</b>  | <b>Содержание практических занятий</b>   | <b>18</b> |   |
| <b>Тема 5.5.1</b>   |  |           |   |
| <b>Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.</b> | 1. Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком. | 2         | 2 |
| <b>Тема 5.5.2.</b>  | <b>Содержание практических занятий</b>   |           |   |
| <b>Выполнения ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.</b>                      | 1. Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.   | 2         | 2 |
|   | <b>Самостоятельная работа</b><br>Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами.                                      | 3         | 3 |
| <b>Тема 5.5.3.</b>  | <b>Содержание практических занятий</b>   |           |   |
| <b>Выполнение упражнений с остановкой</b>   | 1. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.                               | 2         | 2 |

|   |   |  |   |          |
|---|---|--|---|----------|
| мяча ногой, грудью.   |   |  |   |          |
| <b>Тема 5.5.4.</b>  | <b>Содержание практических занятий</b>  |  |   |          |
| <b>Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.</b> | 1.  | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.                              | 2 | <b>2</b> |
|   | <b>Самостоятельная работа</b><br>Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, туловищем, головой.                                 |  | 2 | <b>3</b> |
| <b>Тема 5.5.5.</b>  | <b>Содержание практических занятий</b>  |  |   |          |
| <b>Выполнение упражнений с передачей мячей.</b>                 | 1.  | Выполнение ОРУ с отягощениями. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат».                           | 2 | <b>2</b> |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>   |  |   |          |
| <b>Тема 5.5.6.</b>  | <b>Содержание практических занятий</b>  |  |   |          |
| <b>Ведение мяча.</b>  | 1.  | Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении, игра «квадрат». | 2 | <b>2</b> |
| <b>Тема 5.5.7.</b>  | <b>Содержание практических занятий</b>  |  |   |          |
| <b>Техника игры вратаря.</b>                                    | 1.  | Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря.   | 2 | <b>2</b> |
|   | <b>Самостоятельная работа</b><br>Техника игры вратаря.  |  | 3 |          |
| <b>Тема 5.5.8.</b>  | <b>Содержание практических занятий</b>  |  |   |          |
| <b>Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов</b>     | 1.  | Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении.  | 2 | <b>2</b> |
|   | <b>Самостоятельная работа</b><br>Подготовка сообщения по теме: «История возникновения и развития игровых видов спорта» (по выбору). |  | 3 |          |

|  |   |           |          |
|--|---|-----------|----------|
| <b>техники игры.</b>                                 |   |           |          |
|  | «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов   | <b>2</b>  | <b>3</b> |
| <b>Глава 6<br/>Раздел 6.<br/>Гимнастика</b>          | <b>Содержание практических занятий</b>  | <b>24</b> |          |
| <b>Тема 6.6.1</b>                                    |   |           |          |
| <b>Техника безопасности на занятиях гимнастикой.</b> | 1. Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.   | 2         | <b>2</b> |
|  | 2. Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.  | 2         | <b>2</b> |
| <b>Строевые упражнения</b>                           | <b>Самостоятельная работа</b><br>Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.<br>Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.   | 3         | <b>3</b> |
| <b>Тема 6.6.2.<br/>Общеразвивающие упражнения</b>    | <b>Содержание практических занятий</b>  |           |          |
|  | 1. Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.   | 2         | <b>2</b> |
|  | 2. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.  | 2         | <b>2</b> |
|  | <b>Самостоятельная работа</b><br>Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.  | 3         | <b>3</b> |
| <b>Тема 6.6.3.<br/>Акробатические упражнения</b>     | <b>Содержание практических занятий</b>  |           |          |
|  | 1. Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад. | 2         | <b>2</b> |
|  | 2. Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полу шпагат).   | 2         | <b>2</b> |
|  | 3. Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов. Зачет.  | 2         | <b>2</b> |

|  |   |            |   |
|--|---|------------|---|
|  | «Гимнастика» - сдача контрольных нормативов.  | 2          | 3 |
| <b>Раздел 6.6.4. Контрольные нормативы</b> | <b>Содержание практических занятий</b>  |            |   |
|  | <b>1.</b> ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. <b>Сдача контрольного норматива. Подтягивание Челночный бег 10*10</b> | 2          | 3 |
|  | <b>2.</b> ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения <b>Поднимание туловища за 30 с. Прыжки на скакалке за 2 мин</b>        | 2          | 3 |
|  | <b>3.</b> ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. <b>Наклоны, вперед сидя на полу. Бег 1000 мет</b>                     | 2          | 3 |
| <b>Зачёт</b>                               | Д/З   | 2          | 3 |
| <b>Всего:</b>                              | <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка:</b>  | <b>117</b> |   |
|  | <b>Самостоятельная работа:</b>  | <b>59</b>  |   |

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

| Содержание обучения  | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)   |
|--|---|
| <b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>   |   |
| Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО  | Знание современного состояния физической культуры и спорта.<br>Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.<br>Знание оздоровительных систем физического воспитания.<br>Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)   |
| 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями<br>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. | Знание форм и содержания физических упражнений.<br>Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.<br>Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены  |
| 2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки   | Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.<br>Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля  |
| 3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности      | Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.<br>Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.<br>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.<br>Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности |

|  |   |
|--|---|
| 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | <p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>  |
| <b>Содержание обучения</b>   | <b>Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)</b>  |
| <b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>  |   |
| Учебно-методические занятия  | <p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</p> <p>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p> |
| <i>Учебно-тренировочные занятия</i>                                |   |
| 1. Легкая атлетика.  | Освоение техники беговых упражнений   |

|                      |   |
|----------------------|---|
| Кроссовая подготовка | <p>(кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4´ 100 м, 4´ 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>                        |
| 2. Лыжная подготовка | <p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p> |
| 3. Гимнастика        | <p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>  |
| 4. Спортивные игры   | <p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному</p>   |

|                       |  |
|-----------------------|--|
|                       | <p>игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p> |
| Виды спорта по выбору | <p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p>   |



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

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), секундомеры, весы напольные, ростомер;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола и др.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

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

## Информационное обеспечение обучения

### Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### Для студентов

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2016.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2017.
3. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.
4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2017.
5. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.
6. Сайганова Е. Г., Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2016. — (Бакалавриат).

#### Для преподавателей

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2016.
2. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2016.
3. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2017.
4. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2016.
5. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2016.
6. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2016.
7. Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2015.

## **Интернет-ресурсы**

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

<http://www.it-n.ru> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.