

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«БРАТСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНО - МЕТАЛЛУРГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ БРИМТ  
Колонтай А.М.

« 18 » июня 2021 г.



**ОУД.05 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для профессиональных образовательных организаций**

**Братск 2021**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (Одобрена Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендована для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Протокол № 2 от 26. 03. 2015 г. с изменениями от 2017 г.), учебного плана по специальностям СПО (ППССЗ).

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Братский индустриально-металлургический техникум» (ГАПОУ БрИМТ).

Разработчики:

Прасков А.В.– преподаватель ГАПОУ ИО «Братский индустриально-металлургический техникум»;

Рогова О.Е. – заместитель директора по организационно-методической работе, преподаватель ГАПОУ ИО «Братский индустриально-металлургический техникум».

Рассмотрена и одобрена на заседании предметной цикловой комиссии естественно-научного цикла

«\_\_\_\_\_», № \_\_\_\_\_,

Председатель комиссии: Бахарева Е.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| Пояснительная записка  | 4  |
| Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»  | 5  |
| Место учебной дисциплины в учебном плане   | 8  |
| Результаты освоения учебной дисциплины   | 9  |
| Содержание учебной дисциплины  | 11 |
| Тематическое планирование  | 17 |
| Характеристика основных видов деятельности студентов   | 18 |
| Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура» | 23 |
| Литература   | 24 |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО

(ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе примерной программы и 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 может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих, программы подготовки специалистов среднего звена ППССЗ).

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преимущество 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: физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной подготовкой, введение в профессиональную деятельность специалиста.

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

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

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

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

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

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

*Содержание учебно-методических занятий* обеспечивает: формирование у 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 индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

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

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкая атлетика, кроссовая подготовка, лыжи, спортивные игры) дополнительно предлагаются нетрадиционные виды спорта (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.).

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

С этой целью до начала обучения студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию). Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в какой целесообразно заниматься обучающимся: в основной, подготовительной или специальной.

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 студентов, их индивидуальные желания 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, направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки.

В 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. Темой реферата может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

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 ОПОП 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, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО технического 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, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

***метапредметных:***

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

***предметных***

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной

деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, 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-тренировочные занятия***

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий в том или ином виде 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 2000 м (девушки) и 3000 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. 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, с 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.

### **3. 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.

### **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.

#### ***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.

#### ***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 грудиживоте, 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 защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| <b>Вид учебной работы</b>   | <b>Количество часов</b>  |
|---|--------------------------|
| <i>Аудиторные занятия. Содержание обучения</i>  | <i>специальности СПО</i> |
| <b>Теоретическая часть</b>  | <b>15</b>                |
| Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.                                      | 2                        |
| Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.  | 3                        |
| Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.   | 3                        |
| Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.  | 3                        |
| Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | 2                        |
| Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.  | 2                        |
| <b>Практическая часть</b>   | <b>102</b>               |
| <b>Учебно- тренировочные занятия</b>  | <b>53</b>                |
| Легкая атлетика. Кроссовая подготовка   | 25                       |
| Лыжная подготовка.  | 14                       |
| Гимнастика  | 14                       |
| <b>Виды спорта по выбору</b>  | <b>48</b>                |
| Футбол  | 14                       |
| Волейбол  | 18                       |
| Баскетбол   | 16                       |
| Дифференцированный зачёт (сдача нормативов)   | 1                        |
| <b>Итого</b>  | <b>117</b>               |
| <i>Промежуточная аттестация в форме зачёта (1 семестр),<br/>дифференцированного зачета (2 семестр)</i>                          |                          |



## ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

| <i>Содержание обучения</i>   | <i>Характеристика основных видов учебной деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)</i>  |
|--|--|
| <b>Теоретическая часть</b>   |  |
| Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Знать современное состояние физической культуры и спорта;</li> <li>▪ уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;</li> <li>▪ знать оздоровительные системы физического воспитания;</li> <li>▪ владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>           |
| 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям;</li> <li>▪ знать формы и содержание физических упражнений;</li> <li>▪ уметь организовать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;</li> <li>▪ знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену.</li> </ul> |
| 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Самостоятельно использовать и оценить показатели функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности;</li> <li>▪ вносить коррекции в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</li> </ul>   |

|   |   |
|---|---|
| <p>4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;</li> <li>▪ использовать знания динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии;</li> <li>▪ уметь определить основные критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления;</li> <li>▪ овладеть методами повышения эффективности производственного и учебного труда; Освоить применение аутотренинга для повышения работоспособности.</li> </ul>  |
| <p>5. Физическая культура в деятельности профессиональной специалиста</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Обосновывать социально-экономическую необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду;</li> <li>▪ уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;</li> <li>▪ применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний;</li> <li>▪ уметь использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</li> </ul> |

| Практическая часть          |  |
|-----------------------------|--|
| Учебно-методические занятия | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье;</li> <li>▪ освоить методы профилактики профессиональных заболеваний;</li> <li>▪ овладеть приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями;</li> </ul> <p>использовать тесты, позволяющие самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья;</p> <p>Овладеть основными приемами неотложной доврачебной помощи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ знать и применять методику активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении;</li> <li>▪ освоить методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем;</li> <li>▪ знать методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером;</li> <li>▪ уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</li> </ul> |

| <b>Учебно-тренировочные занятия</b>       |  |
|---|--|
| 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), 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 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши);</li> <li>▪ уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;</li> <li>▪ метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Сдать контрольные нормативы.</li> </ul>  |
| 2. Лыжная подготовка                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Овладеть техникой лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные; преодолеть подъемы и препятствия; выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни;</li> <li>▪ сдать на оценку технику лыжных ходов;</li> <li>▪ разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.;</li> <li>▪ пройти дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</li> <li>▪ Знать правила соревнований, технику безопасности при занятиях лыжным спортом;</li> <li>▪ уметь оказать первую помощь при травмах и обморожениях.</li> <li>▪</li> </ul> |

|   |  |
|---|--|
| 3. Гимнастика                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения;</li> <li>▪ выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</li> </ul> |
| Виды спорта по выбору (футбол, волейбол, баскетбол) | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Уметь составить и выполнить индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;</li> <li>▪ составить, освоить и выполнить в группе комплекс упражнений из 26–30 движений.</li> </ul>  |
| Внеаудиторная самостоятельная работа                | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Овладеть спортивным мастерством в избранном виде спорта;</li> <li>▪ участвовать в соревнованиях;</li> <li>▪ уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах;</li> <li>▪ соблюдать технику безопасности.</li> </ul>   |

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

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

*Оборудование и инвентарь спортивного зала:*

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, зона приземления для прыжков, беговая дорожка, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола.

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, может быть использован: тренажерный зал; специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.).

.

## ЛИТЕРАТУРА

### *Для студентов*

Бишаева А.А. Физическая культура . – М.; Академия 2017 г.

Ж. Физическая культура в школе. 2013-14 г.

### *Для преподавателей*

Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413. Зарегистрировано в Минюсте РФ 07.06.2012 N 24480.

Приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645 « О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

Рекомендации 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).

### *Интернет ресурсы*

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

Федеральный портал «Российское образование»:

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

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

<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия  
Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в  
Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

## Приложения

## Оценка уровня физических способностей студентов

| №<br>п/<br>п | Физичес<br>кие<br>способно<br>сти | Контрольн<br>ое<br>упражнени<br>е (тест)   | Возра<br>ст,<br>лет | Оценка            |           |                |                   |           |                   |
|--------------|-----------------------------------|--|---------------------|-------------------|-----------|----------------|-------------------|-----------|-------------------|
|              |                                   |  |                     | Юноши             |           |                | Девушки           |           |                   |
|              |                                   |  |                     | 5                 | 4         | 3              | 5                 | 4         | 3                 |
| 1            | Скоростн<br>ые                    | Бег<br>30 м, с   | 16                  | 4,4 и<br>выше     | 5,1–4,8   | 5,2 и<br>ниже  | 4,8 и<br>выше     | 5,9–5,3   | 6,1 и ниже        |
|              |                                   |  | 17                  | 4,3               | 5,0–4,7   | 5,2            | 4,8               | 5,9–5,3   | 6,1               |
| 2            | Координа<br>ционные               | Челночный<br>бег<br>3-10 м, с  | 16                  | 7,3 и<br>выше     | 8,0–7,7   | 8,2 и<br>ниже  | 8,4 и<br>выше     | 9,3–8,7   | 9,7 и ниже        |
|              |                                   |  | 17                  | 7,2               | 7,9–7,5   | 8,1            | 8,4               | 9,3–8,7   | 9,6               |
| 3            | Скоростн<br>осиловые              | Прыжки в<br>длину с<br>места, см   | 16                  | 230 и<br>выше     | 195–210   | 180 и<br>ниже  | 210 и<br>выше     | 170–190   | 160 и<br>ниже 160 |
|              |                                   |  | 17                  | 240               | 205–220   | 190            | 210               | 170–190   |                   |
| 4            | Вынослив<br>ость                  | бминутный<br>бег, м  | 16                  | 1500<br>и<br>выше | 1300–1400 | 1100<br>и ниже | 1300<br>и<br>выше | 1050–1200 | 900 и<br>ниже     |
|              |                                   |  | 17                  | 1500              | 1300–1400 | 1100           | 1300              | 1050–1200 | 900               |
| 5            | Гибкость                          | Наклон<br>вперед из<br>положения<br>стоя, см   | 16                  | 15 и<br>выше      | 9–12      | 5 и<br>ниже    | 20 и<br>выше      | 12–14     | 7 и ниже          |
|              |                                   |  | 17                  | 15                | 9–12      | 5              | 20                | 12–14     | 7                 |
| 6            | Силовые                           | Подтягиван<br>ие: на<br>высокой<br>перекладин<br>е из виса,<br>кол-во раз<br>(юноши), на<br>низкой<br>перекладин<br>е из виса<br>лежа,<br>количество<br>раз<br>(девушки) | 16                  | 11 и<br>выше      | 8–9       | 4 и<br>ниже    | 18<br>и<br>выше   | 13–15     | 6 и ниже          |
|              |                                   |  | 17                  | 12                | 9–10      | 4              | 18                | 13–15     | 6                 |



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

| Тесты  | Оценка в баллах |       |        |
|--|-----------------|-------|--------|
|  | 5               | 4     | 3      |
| 1. Бег 3000 м (мин, с)   | 12,30           | 14,00 | б/вр   |
| 2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)  | 25,50           | 27,20 | б/вр   |
| 3. Плавание 50 м (мин, с)  | 45,00           | 52,00 | б/вр   |
| 4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)   | 10              | 8     | 5      |
| 5. Прыжок в длину с места (см)   | 230             | 210   | 190    |
| 6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)   | 9,5             | 7,5   | 6,5    |
| 7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)   | 13              | 11    | 8      |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)   | 12              | 9     | 7      |
| 9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)   | 7,3             | 8,0   | 8,3    |
| 10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)  | 7               | 5     | 3      |
| 11. Гимнастический комплекс упражнений:<br>– утренней гимнастики;<br>– производственной гимнастики;<br>– релаксационной гимнастики | до 9            | до 8  | до 7,5 |

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

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

| Тесты   | Оценка в баллах |       |        |
|---|-----------------|-------|--------|
|   | 5               | 4     | 3      |
| 1. Бег 2000 м (мин, с)  | 11,00           | 13,00 | б/вр   |
| 2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)   | 19,00           | 21,00 | б/вр   |
| 3. Плавание 50 м (мин, с)   | 1,00            | 1,20  | б/вр   |
| 4. Прыжки в длину с места (см)  | 190             | 175   | 160    |
| 5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)  | 8               | 6     | 4      |
| 6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)   | 20              | 10    | 5      |
| 7. Координационный тест — челночный бег 3-10 м (с)  | 8,4             | 9,3   | 9,7    |
| 8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)  | 10,5            | 6,5   | 5,0    |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений:<br>– утренней гимнастики<br><br>– производственной гимнастики<br><br>– релаксационной гимнастики<br><br>(из 10 баллов) | до 9            | до 8  | до 7,5 |

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

### **Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - плавание — 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).