

**БПОУ ВО «ВОЛОГОДСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
(общеобразовательный цикл)

Основная профессиональная образовательная программа –  
программа подготовки специалистов среднего звена по специальностям СПО  
44.02.01 Дошкольное образование (углубленной подготовки)  
44.02.02 Преподавание в начальных классах (углубленной подготовки)  
44.02.03 Педагогика дополнительного образования (углубленной подготовки)

**ВОЛОГДА**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования, утвержденным Приказом Минобрнауки России № 413 от 17.05.2012 (с последующими изменениями и дополнениями); Федеральными государственными образовательными стандартами по специальностям среднего профессионального образования: 44.02.01 Дошкольное образование, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1351 от 27.10.2014 г., 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1353 от 27.10.2014 г., 44.04.03 Педагогика дополнительного образования, утвержденным приказом Минобрнауки России №998 от 13 августа 2014 г.; 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 от 17.03.2015 № 06-259).

**Организация-разработчик:** БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»

**Разработчики:**

Подаровская Л.В., мастер спорта, преподаватель БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»

Соколова Н.Б., преподаватель БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»

**Эксперт:**

Бревнова Н.А., преподаватель БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка

Результаты освоения учебной дисциплины

Тематическое планирование

Условия реализации программы дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

Рабочая Программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для разработки содержания учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ.

### 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:

- физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;

– введением в профессиональную деятельность специалиста.

**П е р в а я** содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья обучающихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает обучающихся 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 обучающихся к занятиям 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 обучающихся 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 обучающимися значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Отдельных учебных занятий, содержащих только теоретический материал в тематическом планировании не предусматривается. Вопросы, касающиеся современного состояния физической культуры и спорта, основ здорового образа жизни, роли физической культуры в обеспечении здоровья, методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом, средств физической культуры в регулировании работоспособности и роли физической культуры в профессиональной деятельности специалиста рассматриваются при проведении практических занятий, для чего преподавателем отводится 5-15 минут учебного занятия.

*Практическая часть* предусматривает проведение учебно- методических рекомендаций и учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно-методических рекомендаций обеспечивает: формирование у обучающихся установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Учебно- методические рекомендации преподаватель включает в каждое занятие.

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

Для организации учебно-тренировочных занятий обучающихся по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыжной подготовки, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, дыхательная гимнастика и др.).

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение

преподавателем физического культуры оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности обучающихся.

С этой целью до начала обучения, обучающиеся 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.

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

В целях реализации компетентностного подхода программа предусматривает использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (практикоориентированные задания, разбор конкретных ситуаций, групповые дискуссии и др.) в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития УУД, общих и профессиональных компетенций обучающихся.

Рабочая программа учебной дисциплины может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в формате электронных лекций, видео-конференций, выполнения заданий, размещенных на портале дистанционного обучения колледжа.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов.

### **МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.**

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общим дисциплинам общеобразовательного цикла дисциплин ППСЗ.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

### *личностных:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, 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).

**Индивидуальный проект обучающегося по учебной дисциплине  
«Физическая культура»**

Индивидуальная проектная деятельность является обязательной частью образовательной деятельности обучающегося, осваивающего основную профессиональную образовательную программу среднего профессионального образования, предусматривающей получение среднего общего образования и специальности.

Индивидуальный проект представляет собой особую форму организации образовательной деятельности студента (учебное исследование или учебный проект) в рамках освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования.

**Цели организации работы над индивидуальным проектом:**

– создание условий для формирования учебно-профессиональной самостоятельности обучающегося – будущего специалиста;

– развитие творческого потенциала обучающегося, активизация его личностной позиции в образовательном процессе на основе приобретения субъективно новых знаний (т.е.



самостоятельно получаемых знаний, являющихся новыми и лично значимыми для конкретного обучающегося);

- развитие регулятивных, познавательных, коммуникативных универсальных учебных действий обучающегося;

- предоставление возможности обучающемуся продемонстрировать свои достижения в самостоятельном освоении избранной области.

**Задачами выполнения индивидуального проекта являются:**

- формирование умения осуществлять поэтапное планирование деятельности (обучающийся должен уметь чётко определить цель, описать шаги по её достижению, концентрироваться на достижении цели на протяжении всей работы);

- сформировать навыки сбора и обработки информации, материалов (умений выбрать подходящую информацию, правильно её использовать);

- развить умения обобщать, анализировать, систематизировать, оформлять, презентовать информацию;

- сформировать позитивное отношение у обучающегося к деятельности (проявлять инициативу, выполнять работу в срок в соответствии с установленным планом).

**Результаты выполнения индивидуального проекта должны отражать:**

- сформированность навыков коммуникативной, учебно- исследовательской деятельности, критического мышления;

- способность к инновационной, аналитической, творческой, интеллектуальной деятельности;

- сформированность навыков проектной деятельности, а также самостоятельного применения приобретённых знаний и способов действий при решении различных задач, используя знания одного или нескольких учебных предметов или предметных областей;

- способность постановки цели и формулирования гипотезы исследования, планирования работы, отбора и интерпретации необходимой информации, структурирования, аргументации результатов исследования на основе собранных данных, презентации результатов.

**Требования к подготовке индивидуального проекта:**

- индивидуальный проект по учебной дисциплине «Физическая культура» по выбранной теме выполняется обучающимся самостоятельно под руководством преподавателя;

- индивидуальный проект выполняется обучающимся в течение первого года обучения в рамках внеаудиторной самостоятельной работы, и должен быть представлен в виде завершённого продукта-результата.

**Примерная тематика индивидуальных проектов:**

1. Значение занятий физическими упражнениями в режиме дня для учебы и отдыха.
2. Правила выполнения комплекса упражнений гигиенической гимнастики.
3. Правила выполнения комплекса упражнений для формирования правильной осанки.
4. Профилактика утомления, связанного с учебной деятельностью.
5. Правила выполнения тестовых заданий для оценки физической подготовленности.
6. Здоровый образ жизни, его значение для человека и преимущество по сравнению с нездоровым образом жизни.
7. Закаливание и его влияние на организм.
8. Профилактика детского травматизма на уроках физической культуры.
9. Значение физической культуры в жизни современного человека.
10. Значение утренней гигиенической гимнастики для обучающихся.
11. Физкультминутки и физкультурные паузы на уроках.
12. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
13. Физические упражнения и игры для формирования правильной осанки.

14. Цели и задачи комплекса ГТО.
15. Значение комплекса ГТО для студенческой молодёжи.
16. История создания и развития комплекса ГТО
17. Диагностика физического развития обучающихся.
18. Применение новых видов спорта на урока физической культуры.
19. Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

### **Введение**

Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в профессиональных образовательных организациях (ПОО) (валеологическая и профессиональная направленность). Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

### **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 валеология. 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. Сензитивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

### **3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств**

Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. 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. Контроль

(тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

#### **4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся ПОО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. 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 оздоровительной 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. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования.

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

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 обучающихся.

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

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

### **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.

#### **Легкая атлетика.**

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

Высокий и низкий старты, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег; бег по прямой с различной скоростью, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание»; метание малого мяча.

Тема 6.1.1. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях легкой атлетикой.

Тема 6.6.1. Уровень физической подготовленности

Тема 6.6.2. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

Специальные упражнения бегуна:

- бег с ускорением, бег с высокого и низкого старта по сигналу;
- челночный бег.

Тема 6.6.3. Обучение технике бега на средние дистанции. Тема 6.6.4. Кроссовая подготовка.

Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование.

Тема 6.6.5. Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание». Техника прыжка: разбег, толчок, переход через планку, приземление. Специальные упражнения прыгуна в высоту:

- прыжок на «взлет»;
- прыжок с прямого разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок с косого разбега способом «перешагивание».

Тема 6.6.6. Обучение технике метания мяча. Техника метания: держание мяча, положение «натянутого лука», финальное усилие. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.

Тема 6.6.7. Игры на развитие скоростных качеств: «Вызов номеров», «Салки по кругу», «Вороны и воробьи», «Колдуны», «Третий лишний», «Убегаю - догоняю».

Игры на развитие прыгучести: «Удочка», «Волк во рву», «Отмеряли», «Прыжковая эстафета», «Кто выше?».

Тема 6.6.8. Обучение технике бега на короткие дистанции. Игры и эстафеты.

Тема 6.6.9. Техника бега на 100 м. Игры и эстафеты.

Тема 6.6.10. Бег на 100 м. на время. Игры и эстафеты.

Тема 6.6.11. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные упражнения: прыжок в шаге, через шаг, многоскоки, прыжок в длину с места. Имитация постановки ноги при отталкивании в сочетании с работой рук.

Тема 6.6.12. Прыжок в длину на результат. Игры и эстафеты.

Тема 6.6.13. Обучение технике эстафетного бега. Игры и эстафеты.

Тема 6.6.14. Резервные часы (на отработку навыков)

### **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.

Попеременный двухшажный ход, одновременно-бесшажный ход. Преодоление подъемов и спусков. 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. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Тема 5.1.1. Правила поведения студентов на уроках лыжной подготовки.

Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.

Тема 5.5.1. Обучение технике попеременного двухшажного хода.

Тема 5.5.2. Игры и эстафеты, способствующие овладению технике попеременного двухшажного хода («Самокат», «Поезд», «Накаты», «Технический лыжник»).

Тема 5.5.3. Обучение технике одновременного бесшажного хода.

Тема 5.5.4. Игры и эстафеты, способствующие овладению технике одновременного бесшажного хода («Самокат», «Поезд», «Накаты», «Техничный лыжник»).

Тема 5.5.5. Обучение технике перехода с одного классического хода на другой.

Тема 5.5.6. Игры и эстафеты, способствующие овладению техники перехода с одного хода на другой.

Тема 5.5.7;8 Обучение технике одновременному двухшажному ходу.

Тема 5.5.9. Подвижные игры и эстафеты на закрепление изученных способов передвижения на лыжах.

Резервные часы (на отработку навыков).

### **Гимнастика**

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

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения в паре с партнером. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, упражнения для коррекции зрения). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Акробатические упражнения. Опорные прыжки через гимнастического коня и гимнастического козла. Упражнения в равновесии на бревне.

Тема 4.1.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Тема 4.4.1. Обучение технике перекатов и группировок.

Тема 4.4.2. Обучение кувырку вперед.

Тема 4.4.3. Обучение кувырку назад.

Тема 4.4.4. Обучение технике стойки на лопатках.

Тема 4.4.5. Совершенствование техники кувырков.

Тема 4.4.6. Обучение технике акробатических элементов в парах.

Тема 4.4.7. Обучение упражнению «мост».

Тема 4.4.8. Совершенствование гимнастических элементов, входящих в акробатическую комбинацию.

Тема 4.4.9. Совершенствование гимнастических элементов, входящих в акробатическую комбинацию.

Тема 4.4.10. Составление акробатической комбинации.

Тема 4.4.11. Совершенствование акробатической комбинации.

Тема 4.4.12. Акробатическая комбинация – зачет.

Тема 4.4.13. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.

Тема 4.4.14. Обучение упражнениям на гимнастическом бревне.

Тема 4.4.15. Упражнения в равновесии на бревне – зачет.

Тема 4.4.16. Обучение технике опорного прыжка через коня в ширину.

Тема 4.4.17. Обучение технике опорного прыжка через коня в ширину.

Тема 4.4.18. Опорный прыжок через коня в ширину.

Тема 4.4.19. Опорный прыжок (зачет).

Тема 4.4.20. Резервные часы (на отработку навыков).

### **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.

### **Волейбол**

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу и сверху двумя руками, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Тема 2.1.1. Техника безопасности на занятиях волейболом и баскетболом.

Тема 2.2.1. Обучение технике приема и передачи мяча сверху двумя руками.

Тема 2.2.2. Обучение технике приема и передачи мяча снизу двумя руками.

Тема 2.2.3. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками.

Тема 2.2.4. Техника передачи мяча в парах через сетку.

Тема 2.2.5. Подвижные игры и эстафеты, способствующие овладению техникой приема и передачи мяча в волейболе.

Тема 2.2.6. Техника передачи мяча в парах через сетку – зачет. Тема 2.2.7. Обучение технике подач мяча.

Тема 2.2.8. Подвижные игры и эстафеты, способствующие совершенствованию технических приемов в волейболе.

Тема 2.2.9. Совершенствование техники подач мяча.

Тема 2.2.10. Подвижные игры и эстафеты, способствующие овладению техникой подач мяча.

Тема 2.2.11. Подвижные игры и эстафеты, способствующие взаимодействию игроков в игре.

Тема 2.2.12. Учебная игра с заданием.

Тема 2.3.13. Зачет по изученным техническим приемам в волейболе.

### **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.

Тема 3.1.1. Техника безопасности на занятиях баскетболом.

Тема 3.3.1. Обучение технике передачи мяча на месте и в движении.

Тема 3.3.2. Обучение технике ведения мяча. Игры и эстафеты.

Тема 3.3.3. Обучение технике броска мяча в кольцо двумя руками от груди. Игры и эстафеты.

Тема 3.3.4. Обучение технике броска мяча одной рукой от плеча. Игры и эстафеты.

Тема 3.3.5. Выполнение персонального броска мяча в кольцо – зачет.

Тема 3.3.6. Обучение сочетанию технических приемов – ведение – два шага – бросок мяча в кольцо.

Тема 3.3.7. Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, прыгучести и ловкости.

Тема 3.3.8. Подвижные игры и эстафеты на закрепление технических приемов в баскетболе.

Тема 3.3.9. Учебная игра с заданием

Тема 3.3.10. Резервные часы (на отработку навыков)

### **Виды спорта по выбору**

#### **Ритмическая гимнастика**

Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.

### **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.

### **Дыхательная гимнастика**

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

### **Спортивная аэробика**

Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.

Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.

Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.

При заинтересованности обучающихся, наличии соответствующих условий и специалиста в образовательном учреждении могут проводиться также занятия по стретчинговой гимнастике, гимнастической методике хатха-йоги, ушу, а также динамические комплексы упражнений.

## **АДАПТАЦИЯ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ДРУГИХ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ОТНЕСЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Задачами занятий по физическому воспитанию с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, являются:

- улучшение общего состояния здоровья;
- обучение двигательным умениям и навыкам;
- восстановление нарушенных функций организма и компенсация отдельных утраченных функций;
- обучение рациональному дыханию, воспитание правильной осанки;
- приобщение к эффективному участию в полезном труде.

Учебные занятия с обучающимися специальной медицинской группы проводятся вместе со студентами основной и подготовительной группы по программе данного учебного заведения в соответствии с учебным расписанием.

Отличительной особенностью занятий с обучающимися специальной медицинской группы является решение преимущественно оздоровительных задач через разработанные преподавателем специальные, индивидуальные задания в зависимости от диагноза заболеваний. Прежде всего, это:

- дыхательные упражнения в чередовании с ходьбой, бегом, прыжками;
- упражнения для формирования правильной осанки, предупреждения плоскостопия;

- упражнения лечебной гимнастики;
- общеразвивающие упражнения для развития координации движения, силы мышц брюшного пресса, силовой и статической выносливости, скоростно-силовых качеств.

Учитывая большие индивидуальные различия по уровню физического развития и степени заболевания, необходимо осуществлять индивидуальный подход при обучении физическим упражнениям, опираясь на такие принципы физического воспитания, как последовательность, доступность, систематичность, прочность. Занятия должны носить преимущественно коллективный характер. Учебные нормативы для обучающихся специальной медицинской группы не устанавливаются.

Контрольные требования разрабатываются с учетом диагноза заболевания. За выполнение контрольных требований, а также при посещении в течение года не менее 80% уроков обучающимся выставляется «зачет».

### **Количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

Максимальная учебная нагрузка обучающихся – 176 часов, в том числе обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся – 117 часов, самостоятельная работа обучающихся – 59 часов.

Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Наименование разделов	Семестры		Всего часов
	I – (17 недель)	II – (22 недели)	
I. Теоретические занятия (по 5 мин в начале темы)			
II. Практические занятия:			
– легкая атлетика	20	16	36
– гимнастика	14	10	24
– волейбол	14	–	14
– баскетбол	–	10	10
– лыжная подготовка	–	24	24
Виды спорта по выбору	–	4	4
Промежуточная аттестация	3	2	4
Итого	51	66	117
Самостоятельные занятия	26	33	59
Промежуточная аттестация	Зачет	Дифференцированный зачет	



## Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Номер занятия	Название	Количество во часов	Тема занятия	Самостоятельная работа
<b>I семестр 51 час</b>				
<b>Раздел I. Лёгкая атлетика</b>		<b>20</b>		<b>10</b>
1		2	<p><b>Тема 1.1.1. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.</b>                      Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в профессиональных образовательных организациях (ПОО) (валеологическая и профессиональная направленность). Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).                      Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p>	
2		2	<p><b>Тема 1.2. Уровень физической подготовленности.</b>                      Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. 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. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.                      Проверка уровня физической подготовленности.</p>	

3		2	<b>Тема 1.2.2. Обучение технике бега на короткие дистанции.</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек по легкой атлетике. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.	
4		2	<b>Тема 1.2.3. Обучение технике бега на средние дистанции.</b> Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сензитивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	
5		2	<b>Тема 1.2.4. Кроссовая подготовка.</b> Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях легкой атлетикой	
6		2	<b>Тема 1.2.5. Обучение прыжкам высоту способом "перешагивание".</b>	
7		2	<b>Тема 1.2.6. Обучение прыжкам высоту способом "перешагивание".</b> Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	
8		2	<b>Тема 1.2.7. Обучение технике метания мяча.</b>	
9		2	<b>Тема 1.2.8. Подвижные игры и эстафеты,</b> способствующие овладению технике изучаемых видов лёгкой атлетики.	
10		2	<b>Резервные часы</b> (на отработку навыков). Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	

<b>Раздел II. Спортивные игры (волейбол). Гимнастика</b>		<b>28</b>		<b>14</b>
11		2	<p><b>Тема 2.1.1. Техника безопасности на занятиях волейболом и гимнастикой.</b> 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 валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Техника безопасности на занятиях волейболом и гимнастикой.</p>	
12		2	<p><b>Тема 2.2.1. Обучение технике приёма и передач мяча сверху двумя руками. Обучение технике перекатов и группировок</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек по гимнастике. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.</p>	
13		2	<p><b>Тема 2.2.2. Обучение технике приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Обучение технике кувырка вперёд</b> Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях гимнастикой.</p>	
14		2	<p><b>Тема 2.2.3. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками. Обучение технике кувырка назад</b></p>	
15		2	<p><b>Тема 2.2.4. Техника передачи мяча в парах через сетку. Обучение технике стойки на лопатках</b></p>	

16		2	<b>Тема 2.2.5. Подвижные игры и эстафеты, способствующие овладению техникой приёма и передач мяча в волейболе. Совершенствование техники кувырк</b>	
17		2	<b>Тема 2.2.6. Техника передачи мяча в парах через сетку-зачёт. Обучение технике акробатических элементов в парах</b>	
18		2	<b>Тема 2.2.7. Обучение технике подач. Обучение упражнению "мост"</b> Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	
19		2	<b>Тема 2.2.8. Подвижные игры и эстафеты, способствующие совершенствованию технических приёмов в волейболе. Акробатическая комбинация.</b>	
20		2	<b>Тема 2.2.9. Совершенствование техники подач. Совершенствование гимнастических элементов, входящих в акробатическую комбинацию</b>	
21		2	<b>Тема 2.2.10. Подвижные игры и эстафеты, способствующие овладению техникой подач в волейболе. Акробатическая комбинация</b>	
22		2	<b>Тема 2.2.11. Подвижные игры и эстафеты, способствующие взаимодействию игроков в волейболе. Составление акробатической комбинации</b>	
23		2	<b>Тема 2.2.12. Учебная игра. Совершенствование акробатической комбинации</b> Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся ПОО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.	
24		2	<b>Тема 2.2.13. Учебная игра с заданием. Акробатическая комбинация-зачёт</b> Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	
25	<b>Промежуточная аттестация – зачет</b>	<b>3</b>		

		3	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. <b>Зачёт</b>	<b>1</b>
<b>II семестр</b>		<b>66</b>		
<b>Раздел I. Лыжная подготовка</b>		<b>24</b>		<b>12</b>
26		2	<b>Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой и выбор лыжного инвентаря</b> Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях лыжной подготовкой.	
27		2	<b>Тема 1.2.1. Обучение технике попеременного двухшажного хода</b>	
28		2	<b>Тема 1.2.2. Игры и эстафеты, способствующие овладению техникой попеременного двухшажного хода</b>	
29		2	<b>Тема 1.2.3. Обучение технике одновременного бесшажного хода</b>	
30		2	<b>Тема 1.2.4. Игры и эстафеты, способствующие овладению техники одновременного бесшажного хода</b>	
31		2	<b>Тема 1.2.5. Обучение технике перехода с одного классического хода на другой</b>	
32		2	<b>Тема 1.2.6. Игры и эстафеты, способствующие овладению техники перехода с одного хода на другой</b>	
33		2	<b>Тема 1.2.7. Обучение технике одновременному двухшажному коньковому ходу</b>	
34		2	<b>Тема 1.2.8. Обучение технике одновременному двухшажному коньковому ходу</b> Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	
35		2	<b>Тема 1.2.9. Подвижные игры и эстафеты на закрепление изученных способов передвижения на лыжах</b> Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	
36		2	<b>Тема 1.2.10. Резервные часы</b> (на отработку навыков).	

37		2	<b>Тема 1.2.11. Резервные часы</b> (на отработку навыков). Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	
<b>Раздел II. Спортивные игры (баскетбол). Гимнастика</b>		<b>20</b>		<b>10</b>
38		2	<b>Тема 2.1.1. Техника безопасности на занятиях баскетболом и гимнастикой</b> Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях спортивными играми	
39		2	<b>Тема 2.2.1. Обучение технике передачи мяча на месте и в движении. Упражнения в равновесии на бревне</b>	
40		2	<b>Тема 2.2.2. Обучение технике ведения мяча. Передача мяча в парах за 30 сек.- зачет. Игры и эстафеты. Обучение упражнениям в равновесии на бревне</b>	
41		2	<b>Тема 2.2.3. Обучение технике броска мяча в кольцо двумя руками от груди. Игры и эстафеты. Упражнения в равновесии на бревне - зачет</b>	
42		2	<b>Тема 2.2.4. Обучение технике броска мяча в кольцо одной рукой от плеча. Игры и эстафеты. Обучение опорному прыжку через коня в ширину</b>	
43		2	<b>Тема 2.1.5. Персональный бросок мяча в кольцо - зачет. Игры и эстафеты. Опорный прыжок через коня в ширину</b>	
44		2	<b>Тема 2.1.6. Обучение сочетанию технических приемов - ведение - два шага - бросок мяча в кольцо. Опорный прыжок через коня в ширину</b>	
45		2	<b>Тема 2.2.7. Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, прыгучести и ловкости. Опорный прыжок</b>	
46		2	<b>Тема 2.2.8. Подвижные игры и эстафеты на закрепление технических приемов игры в баскетбол. Опорный прыжок</b> Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	
47		2	<b>Тема 2.2.9. Учебная игра с заданием. Опорный прыжок – зачет</b> Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	

<b>Виды спорта по выбору</b>		<b>2</b>		<b>2</b>
48		2	<b>Ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика</b> Методика составления и проведения самостоятельных занятий ритмической гимнастикой и атлетической гимнастикой. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	
<b>Раздел III. Легкая атлетика</b>		<b>16</b>		<b>8</b>
49		2	<b>Тема 3.1.1. Уровень физической подготовленности. Игры и эстафеты</b> Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	
50		2	Тема 3.1.2. Обучение технике бега на короткие дистанции. Игры и эстафеты.	
51		2	<b>Тема 3.1.3. Техника бега на 100 м. Игры и эстафеты</b>	
52		2	<b>Тема 3.1.4. Бег 100 м. на время. Игры и эстафеты</b>	
53		2	<b>Тема 3.1.5. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Игры и эстафеты</b>	
54		2	<b>Тема 3.1.6. Прыжок в длину на результат. Игры и эстафеты</b>	
55		2	<b>Тема 3.1.7. Обучение технике эстафетного бега. Игры и эстафеты</b>	
56		2	<b>Резервные часы</b> (на отработку навыков). Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	
<b>Виды спорта по выбору</b>		<b>2</b>		<b>2</b>
57		2	<b>Дыхательная гимнастика. Спортивная аэробика</b> Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>		
58		2	<b>Дифференцированный зачет</b>	

## ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
<b>Теоретическая часть</b>	
1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов ПОО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
3. 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. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
4. 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. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно- эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	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. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования



<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. 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>

<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	
1. Легкая атлетика.  Самостоятельная работа	<p>Освоение техники беговых упражнений (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; бег 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>Тема 1. Подготовить сообщение по темам (на выбор):          -«История развития легкой атлетики в стране и за рубежом»;          -«Выдающиеся легкоатлеты Вологодской области, участники первенств Мира и Олимпийских игр»;          -«Общие правила проведения соревнований по легкой атлетике»;</p> <p>Принять участие в соревнованиях в колледже по легкой атлетике, легкоатлетическом кроссе и по прыжкам в высоту.</p>
2. Лыжная подготовка  Самостоятельная работа	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и спусков.</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>
Самостоятельная работа	<p>Тема 1. Индивидуально подобрать комплексы утренней оздоровительной и лечебной гимнастики и провести их на группе.</p> <p>Тема 2. Подготовить сообщение о простейших приемах самомассажа и релаксации.</p> <p>Тема 3. Выполнять контрольные упражнения и нормативы, предусмотренные программой, а также домашние задания в установленные сроки.</p> <p>Тема 4. Подготовить сообщение о рациональном режиме учебы, отдыха, питания.</p> <p>Тема 5. Регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно выполнять физические упражнения, рекомендуемые преподавателем.</p> <p>Тема 6. Активно участвовать в массовых и спортивных мероприятиях, проводимых учебным заведением.</p>
4. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировки пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств. 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. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
Самостоятельная работа	<p>Подготовить сообщение по темам (на выбор):</p> <p>Тема 1. История развития волейбола и баскетбола в стране и за рубежом.</p> <p>Тема 2. Общие правила проведения соревнований по волейболу и баскетболу.</p> <p>Подготовиться к выполнению контрольных нормативов по волейболу и баскетболу;</p> <p>принять участие в соревнованиях на первенство колледжа в волейболе и баскетболе.</p>

Виды спорта по выбору	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений
1. Ритмическая гимнастика  Самостоятельная работа	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий. Подобрать и провести комплексы ритмической гимнастики.
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля.
4. Дыхательная гимнастика	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях
5. Спортивная аэробика	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности

## ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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 составлять 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 (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).

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 определять 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).

## Контрольные нормативы

Виды упражнений	Пол	Оценка		
		3	4	5
Бег 100 м.	Дев.	18.5	18.0	17.5
	Юн.	16.0	15.5	15.0
Бег 500 м.	Дев.	2.10	2.05	2.00
	Юн.	2.05	2.00	1.50
Бег 1000 м.	Дев.	5.20	5.10	5.00
	Юн.	5.00	4.55	4.50
Прыжок в длину с разбега	Дев.	280	300	340
	Юн.	380	400	420
Прыжок в высоту	Дев.	100	105	110
	Юн.	115	120	125
<b>Волейбол</b>				
– передача мяча	Дев.	12	14	16
	Юн.	14	16	18
– передача в парах	Дев.	18	20	22
	Юн.	20	22	24
– подачи мяча из 5 попыток.	Дев.	1	2	3
	Юн.	1	2	3
<b>Баскетбол</b>				
– передача мяча в парах за 30 сек.	Дев.	28	32	36
	Юн.	32	36	40
– персональный бросок из 10 попыток	Дев.	2	3	4
	Юн.	3	4	5
Лыжи –3 км	Дев.	21.00	20.00	19.00
	Юн.	29.00	28.00	27.00

## Нормативы

Нормативы	Пол	Оценка		
		3	4	5
Тройной прыжок с места (см.)	Дев.	500	530	550
	Юн.	570	590	620
Поднимание туловища за 1 минуту (раз)	Дев.	25	27	35
	Юн.	30	35	40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Дев.	4	6	8
	Юн.	10	12	15
Прыжки через скакалку за 30 сек.	Дев.	70	75	80
	Юн.	60	64	66
Подтягивание на низкой перекладине	Дев.	25	27	35
Подтягивание на перекладине	Юн.	3	7	10

## Нормативы уровня физической подготовленности

Контрольные нормативы	Пол	Количество баллов				
		5	4	3	2	1
Бег 60 м. (сек.)	Дев.	9.7	10.2	10.7	11.0	11.2
	Юн.	9.0	9.5	10.0	10.5	11.0
Челночный бег 3x10 м. (сек.)	Дев.	8.5	9.0	9.5	9.8	10.0
	Юн.	7.5	7.8	8.0	8.2	8.5
Прыжок в длину с места (см)	Дев.	200	170	155	150	145
	Юн.	220	200	190	185	180
Наклон туловища из положения стоя	Дев.	20	16	13	10	8
	Юн.	20	14	9	7	5

Сумма баллов:      18 – 20 – отлично;  
                                  14 – 17 – хорошо;  
                                  10 – 12 – удовлетворительно

### УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «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:

- гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, конь для прыжков, маты гимнастические, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), секундомеры;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола и др.

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования используются: тренажерный зал; лыжная база с лыжехранилищем.

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

Для организации электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий может использоваться система электронного обучения Moodle, сервис ZOOM электронная почта; электронная библиотека – ЭБС «Юрайт»; система интернет-связи skype; социальные сети; телефонная связь.

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине с применением дистанционных образовательных технологий включает в себя компьютер/ноутбук/планшет; средства связи преподавателей и

обучающихся.

## **Информационное обеспечение обучения Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

### **Основная литература**

Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл.: учебник для общеобраз. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Москва: Просвещение, 2011. – 237 с.

### **Дополнительные источники:**

Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Юрайт, 2018. — 125 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/415309>

Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2018. — 424 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/413692>

### **Интернет-ресурсы**

Физическая культура это [Электронный ресурс] // Академик: словари и энциклопедии на Академике: сайт. – URL: [http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc\\_medicine/32887/](http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_medicine/32887/)

Плавание [Электронный ресурс] // Школа физической культуры: сайт. – URL: <http://www.fizkult-ura.ru/node/211>

## **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов.

Для текущего контроля и промежуточной аттестации создан фонд оценочных средств (ФОС). ФОС включает в себя оценочные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям оценки результатов подготовки.

При изучении курса «Физическая культура» организуется текущий контроль:

сдача нормативов, устный опрос, проверка содержания и оформления практических работ, информационные сообщения.

В конце I семестра проводится зачет, в конце II семестра – дифференцированный зачет.

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
86 ÷ 100	5	Отлично
70 ÷ 85	4	Хорошо
50 ÷ 69	3	удовлетворительно
менее 50	2	Неудовлетворительно

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

В рабочую программу внесены следующие дополнения и изменения:

1. Из списка основных источников в список дополнительных источников перенесен учебник:

Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл.: учебник для общеобраз. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Москва: Просвещение, 2011. – 237 с.

2. В список основных источников включен учебник:

Погадаев Г. И. Физическая культура: базовый уровень: 10-11 классы: учебник / Г. И. Погадаев. – 7-е изд., стер. – Москва: Дрофа, 2020. – 287 с.

Дополнения и изменения в рабочую программу рассмотрены на заседании НМС (протокол № 6 от 11.01.2021 г.), приняты на педагогическом совете (протокол № 5 от 11.01.2021 г.), утверждены приказом директора № 02-д от 11 января 2021 г.