



## Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	4
3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ .....	6
4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	7
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	<b>ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.</b>
6.1 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН .....	<b>ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.</b>
6.2 Календарно- тематическое планирование учебной дисциплины .....	<b>ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.</b>
7. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ.....	26
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	28
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА .....	30
9.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	32

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) по специальности 26.02.06 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики», с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня №2/16-з).

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.

## **2. 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 предметности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

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

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

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

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

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 их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

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

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

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

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

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

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

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

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физи-

ческого развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

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

Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 1 (ГТО).

### **3. 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.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного 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 специальности СПО 26.02.06 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики».

#### 4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

- **ЛИЧНОСТНЫХ:**

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

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- **метапредметных:**
  - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
  - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
  - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
  - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
  - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
  - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- **предметных:**
  - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
  - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
  - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
  - владение физическими упражнениями разной функциональной направ-



ленности, 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).

В результате изучения дисциплины у обучающихся формируются элементы следующих общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам;

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;

ОК 10 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ОК 11 Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

## 5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**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 профилирую-

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

Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.

Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

### **5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста**

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

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

#### ***Практическая часть***

Учебно-методические занятия

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

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

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физически-

ми упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

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

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. 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. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

9. 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.

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

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

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнув-

шись», 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, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).

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

## 3. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

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

### Волейбол

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

## Баскетбол

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

## 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.

## 4. 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.

### 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). До-

полнительные 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 гидроаэробике, стретчинговой гимнастике, гимнастической методике хатхайоги, ушу, а также динамические комплексы упражнений, пауэрлифтинг, армрестлинг, бейсбол.

## 6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) вне зависимости от профиля профессионального образования общий объем образовательной программы составляет 117 часов, включая практические занятия — 115 часов.

### 6.1 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Аудиторные занятия. Содержание обучения</b>	
Теоретическое занятие	<b>2</b>
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ	<b>36</b>
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ПО ВЫБОРУ (ВОЛЕЙБОЛ)	<b>12</b>
ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	<b>28</b>
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ	<b>3</b>
ВИДЫ СПОРТА ПО ВЫБОРУ	<b>24</b>
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ПО ВЫБОРУ (БАСКЕТБОЛ, РУЧНОЙ МЯЧ)	<b>12</b>
<b>Итого</b>	<b>117</b>
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета, 2 семестр</i>	

## 6.2 Тематическое планирование учебной дисциплины

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Общий объем образовательной программы, ч							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения
		Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час										
		Объем образовательной программы в академических часах	в т. ч. по видам занятий				Консультации	Промежуточная аттестация				
Уроки, лекции	Лабораторные работы		Практические занятия	Курсовое проектирование								
<i>Семестр 1</i>		<b>51</b>	<b>2</b>		<b>49</b>							
<b>ВВЕДЕНИЕ</b>			<b>2</b>									
1	Теоретические сведения: техника безопасности, гигиена, режим дня, самоконтроль, требования программы. Особенности физического воспитания обучающихся, особенности адаптивной физической культуры.	2/2	2/2						Фронтальный способ выполнения упражнений	Евсеев С.П. Евсеев Ю.И	МГ	
<b>ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>20</b>			<b>20</b>						<b>ОИ</b>	
2	Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека, адаптивная физкультура. <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b> Бег на коротких отрезках: с высокого старта, с ходу 3-5х30-60 метров. Специальные упр. спринтера. Техника низкого старта.	2/4			2/2				Технические средства обучения	Кузнецов, В. С	Т	
3	Теоритические основы ходьбы, спортивной ходьбы, бега, техники бега. Профилактика плоскостопия. Бег на короткие дистанции. 100-200 м., низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры	2/6			2/4				Демонстрация правильного выполнения упражнения			
4	Правила организации <b>самостоятельных</b> физкультурно-оздоровительных занятий. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Контр.норм в беге на 100 м. Специальные беговые	2/8			2/6				Метод круговой тренировки		МК	



Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Общий объем образовательной программы, ч							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения
		Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час										
		Объем образовательной программы в академических часах	в т. ч. по видам занятий					Промежуточная аттестация				
Уроки, лекции	Лабораторные работы		Практические занятия	Курсовое проектирование	Консультации							
	<i>упр. Эстафеты встречные или по кругу. Заминочный бег 600 м.</i>											
5	<i>Психофизиологические особенности физических упражнений. Средства и методы развития выносливости. Кросс 15 минут. Специальные упр. бегуна, прыгуна в длину Повторный бег с низкого старта 3х100 метров. Эстафеты</i>	2/10			2/8				<i>Поточный метод обучения</i>	Евсеев С.П. Евсеев Ю.И	МГ	
6	<i>Средства и методы развития гибкости. Упр. на гибкость и прыжковые упр. Контр.норм. в беге на 400 м.</i>	2/12			2/10				<i>Игровой и соревновательный метод</i>		ОИ	
7	<i>Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура. Кросс 20 минут. Челночный бег 6х10. Прыжковые упражнения. Подтягивание на перекладине – к/н</i>	2/14			2/12				<i>Методы наглядного воздействия</i>	Кузнецов, В. С	Т	
8	<i>Основы здорового образа жизни. Контр. норм. в беге на 1000 метров. Специальные упр. прыгун Подбор разбега, выталкивание, приземление. Спорт.игра</i>	2/16			2/14				<i>Повторение упражнений с изменениями</i>			
9	<i>Основы терренкура и легкой атлетики. История развития легкой атлетики от Древнего мира до настоящего времени. Кросс 2000-2500 м. Подвижные и спортивные игры</i>	2/18			2/16				<i>Метод регламентированного упражнения</i>		МК	
10	<i>Специальные упр. стайера. Высокий старт группой – особенности старта ОФП с прыжковыми упражнениями. Ведение личного дневника самоконтроля (ин-</i>	2/20			2/18					Евсеев С.П. Евсеев Ю.И	МГ	

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Общий объем образовательной программы, ч						Самостоятельная работа	Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и ин-терактивные формы обучения
		Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час										
		Объем образовательной программы в академических часах	в т. ч. по видам занятий				Консультации					
Уроки, лекции	Лабораторные работы		Практические занятия	Курсовое проектирование								
	дидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).											
11	<b>Самоконтроль</b> , основные методы, показатели и критерии оценки (методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности) К/н в беге на 3000 м. ОФП, спортивная игра	2/22		2/20					Фронтальный способ выполнения упражнений		ОИ	
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ПО ВЫБОРУ ( ВОЛЕЙБОЛ)</b>	12		12						Кузнецов, В. С		
12	История развития волейбола. Правила поведения на занятиях волейболом стойки, перемещения, подводящие упр. для приема и перед. сверху двумя руками стоя на месте и в движении	2/24		2/22					Технические средства обучения			
13	Основы подвижных и спортивных игр. Удержание мяча сверху над собой. Поддача нижняя прямая Прием мяча с подачи. Учебная игра	2/26		2/24					Демонстрация правильного выполнения упражнения			
14	Правила судейства по волейболу. Учебная игра. техники (к/н- удержание в/б мяча над собой. Прием мяча с подачи. Ознакомление с верхней прямой подачей)	2/28		2/26					Метод круговой тренировки	Евсеев С.П. Евсеев Ю.И	МГ	
15	<b>Техника и тактика игровых действий.</b> Встречная передача и прием мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш в учебной игре	2/30		2/28					Поточный метод обучения		ОИ	
16	Знаменитые волейболисты России и зарубежных	2/32		2/30					Игровой и со-	Кузнецов, В. С	Т	

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Общий объем образовательной программы, ч							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения
		Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час										
		Объем образовательной программы в академических часах	в т. ч. по видам занятий					Консультации				
Уроки, лекции	Лабораторные работы		Практические занятия	Курсовое проектирование	Самостоятельная работа							
	стран. Учебная игра. к/н- прием и передача мяча сверху и снизу в движении. Прием мяча от сетки. Розыгрыш мяча после подачи в учебной игре мячом. Прием у верхнего края сетки.								ревновательный метод			
17	Совершенствование технических навыков владения в.б. К.н-верхняя прямая подача. Ознакомление нападающим ударом и одиночным блокирование. Игра.	2/34			2/32				Методы наглядного воздействия			
	<b>ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ</b>	<b>15</b>			<b>15</b>							
18	Теор. свед, правила поведения и предупреждение травматизма. Подтягивание в висе, поднимание прямых ног к перекладине.-	2/36			2/34						ОИ	
19	Медико –биологические, психологические средства восстановления. К/Н- поднимание прямых ног к перекладине из виса. Комплекс круг. тренировки ОФП на тренажерах	2/38			2/36				Фронтальный способ выполнения упражнений	Евсеев С.П. Евсеев Ю.И	Т	
20	Физическое воспитание, спорт, физическая реакция, физическая реабилитация. Отжимания в упоре сериями. Упр-я на пресс на наклонной скамье. Подтягивание из виса лежа	2/40			2/38							
21	Влияние занятий физических упражнений на состояние функциональных систем организма: мышечную, костную, дыхательную, сердечнососудистую, нервную. К/н- сгибание и разгибание рук в упоре сериями. ОФП.	2/42			2/40				Технические средства обучения	Кузнецов, В. С	МК	
22	<b>Средства и методы развития гибкости</b> Круговая тренировка на тренажерах. Пресс на наклонной доске за 30 сек. Лазание по канату на ско-	2/44			2/42				Демонстрация правильного выполнения	Евсеев С.П. Евсеев Ю.И	МГ	

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Общий объем образовательной программы, ч						Самостоятельная работа	Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и ин- терактивные формы обучения
		Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час										
		Объем образовательной программы в академических часах	в т. ч. по видам занятий				Консультации					
Уроки, лекции	Лабораторные работы		Практические занятия	Курсовое проектирование								
	<i>рость 2 способа</i>								<i>упражнения</i>			
23	<i>Упражнения на формирование осанки. Поднимание туловища из положения лежа сериями. К/Н в лазании по канату на скорость</i>	2/46			2/44				<i>Метод круговой тренировки</i>		ОИ	
25	<i>Упражнения на развитие и укрепление мышц брюшного пресса. к/н- поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд ОФП на тренажерах. Спортивная игра</i>	2/48			2/46				<i>Поточный метод обучения</i>	Кузнецов, В. С	Т	
26	<i>Теоретические основы лыжной подготовки. Техники. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Практические упражнения на совершенствование силовой выносливости, координации движений.</i>	2/50			2/48				<i>Игровой и соревновательный метод</i>			
27	<i>Подведение итогов семестра, задачи на 2 семестр</i>	1/51			1/49							
	<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>51</b>	<b>2</b>		<b>49</b>							
	<b>2 Семестр</b>	<b>66</b>			<b>66</b>							
	<b>ВИДЫ СПОРТА ПО ВЫБОРУ</b>	<b>24</b>			<b>24</b>							
1	<i>Ритмическая гимнастика 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</i>	2/2			2/2				<i>Фронтальный способ выполнения упражнений</i>	Евсеев С.П. Евсеев Ю.И	МГ	
2	<i>Умение составлять и выполнять, индивидуально подобранные ритмические упражнения, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, про-</i>	2/4			2/4				<i>Демонстрация правильного выполнения</i>			

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Общий объем образовательной программы, ч						Самостоятельная работа	Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения
		Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час										
		Объем образовательной программы в академических часах	в т. ч. по видам занятий				Консультации					
Уроки, лекции	Лабораторные работы		Практические занятия	Курсовое проектирование								
	<i>странственной точностью.</i>								<i>упражнения</i>			
3	<i>Физиологические и биологические изменения происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности- физические упражнения. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26-30 движений.</i>	2/6		2/6					<i>Метод круговой тренировки</i>			
4	<b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b> <i>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием. Знание средств и методов тренировки для развитие силы основных мышечных групп с эспандерами, из резины, гантелями, гирей, штангой.</i>	2/8		2/8					<i>Поточный метод обучения</i>			
5	<i>Умения осуществлять контроль за состоянием здоровья. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.</i>	2/10		2/10					<i>Игровой и соревновательный метод</i>			
6	<b>Дыхательная гимнастика.</b> <i>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Влияние экологических факторов на здоровье человека. ЗОЖ. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.</i>	2/12		2/12					<i>Методы наглядного воздействия</i>			
7	<i>Знание и средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля. Рациональное питание.</i>	2/14		2/14					<i>Метод круговой тренировки</i>			
8	<i>Умение составлять и выполнять с группой комбинации спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы с использованием музыкального сопровождения.</i>	2/16		2/16					<i>Поточный метод обучения</i>			

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Общий объем образовательной программы, ч							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и ин-терактивные формы обучения
		Объем образовательной программы в академических часах		Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час								
		Уроки, лекции	Лабораторные работы	в т. ч. по видам занятий			Консультации	Промежуточная аттестация				
Практические занятия	Курсовое проектирование											
9	Знание техники безопасности при занятии спортивной акробатикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях.	2/18			2/18					Игровой и соревновательный метод		
10	<b>Спортивная аэробика.</b> Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	2/20			2/20					Методы наглядного воздействия		
11	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста Первая медицинская помощь при травмах.	2/22			2/22							
12	Комплексы упражнений вводной и производной гимнастики по возрасту, по специфике заболевания ОВЗ и инвалидности. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.	2/24			2/24					Демонстрация правильного выполнения упражнения		
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ПО ВЫБОРУ (БАСКЕТБОЛ)</b>												
13	Теоретические св.- оздоровительное и прикладное значение баскетбола Ведение, передачи, броски в движении, игра	2/26			2/26					Метод круговой тренировки		
14	Правила игры баскетбола. Техника тактика игровых действий.Ведение мяча с броском в движении, передачи в движении. Пловля высоколетящих мячей. Учебная игра	2/28			2/28					Поточный метод обучения		ОИ
15	История развития баскетбола Знаменитые баскетболисты России и зарубежных стран.. К/н- ведение мяча с броском в движении. Штрафной бросок	2/30			2/30					Игровой и соревновательный метод	Кузнецов, В. С	Т
16	Правила игры баскетбола, техники и тактики. К/Н- штрафной бросок. Броски в прыжке, борьба за от-	2/32			2/32					Методы наглядного воз-	Евсеев С.П. Евсеев Ю.И	

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Общий объем образовательной программы, ч							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и ин-терактивные формы обучения
		Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час										
		Объем образовательной программы в академических часах	в т. ч. по видам занятий				Консультации	Промежуточная аттестация				
Уроки, лекции	Лабораторные работы		Практические занятия	Курсовое проектирование								
	скок, добивание. Обманные действия на проход <i>Штрафной бросок. Учебная игра.</i>								действия			
17	<i>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Двусторонняя игра. До сдачи к.н по баскетболу.</i>	2/34		2/34					Метод круговой тренировки		МК	
18	<b>Ручной мяч.</b> Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.	2/36		2/36					Поточный метод обучения	Кузнецов, В. С	МГ	
<b>ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ</b>		<b>14</b>		<b>14</b>							ОИ	
19	<i>История развития Гимнастики. Техника безопасности по гимнастике. Упр-я с гантелями, гирями. Лазание по рукоходу, отжимание на брусьях. ОФП на тренажерах</i>	2/38		2/38					Метод регламентированного упражнения	Кузнецов, В. С	Т	
20	<i>Знаменитые гимнасты России и зарубежных стран П/силой на перекладине, лазание на рук-ходе и канате на выносливость</i>	2/40		2/40					Фронтальный способ выполнения упражнений	Евсеев С.П. Евсеев Ю.И		
21	<i>Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры. Средства и методы развития выносливости. К/н – лазание по рукоходу. Рывок гири и упр-я с гирям</i>	2/42		2/42							МК	
22	<i>Упражнение на развитие мышц рук.</i>	2/44		2/38					Технические	Кузнецов, В. С	МГ	

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Общий объем образовательной программы, ч						Самостоятельная работа	Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и ин-терактивные формы обучения
		Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час										
		Объем образовательной программы в академических часах	в т. ч. по видам занятий				Консультации					
Уроки, лекции	Лабораторные работы		Практические занятия	Курсовое проектирование								
	<i>Лазание по канату на выносливость. П/переворотом на перекладине. Рывок гири</i>								средства обучения			
23	<i>Средства и методы развития гибкости. Подъемы силой, переворотом на перекладине Отжимание на брусьях сериями. Рывок гири. ОФП</i>	2/46		2/40					Демонстрация правильного выполнения упражнения		ОИ	
24	<i>Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры. К/н- отжимание в упоре на брусьях. П/силой, переворотом на перекладине. ОФП на тренажерах</i>	2/48		2/42					Метод круговой тренировки	Евсеев С.П. Евсеев Ю.И	Т	
25	<i>Самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной, и адаптивной физической культурой. К/н- подъем силой на перекладине. Рывок гири. Лазание по канату на выносливость. ОФП</i>	2/50		2/38					Поточный метод обучения			
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>16</b>		<b>16</b>								
26	<i>Теорет. сведения, правила поведения на занятиях л/а, техника безопасности, самоконтроля. Кроссовая подготовка, бег по различному грунту 20 мин. ОФП с прыжковыми упр-ями</i>	2/52		2/52					Демонстрация правильного выполнения упражнения	Евсеев С.П. Евсеев Ю.И	МГ	
27	<i>Победители олимпийских игр по легкой атлетике. Кросс равномерный 20-25 мин. Высокий старт группой Эстафеты встречные или по кругу</i>	2/54		2/54					Метод круговой тренировки		ОИ	
28	<i>Изучение основ оздоровительных систем физических упражнений в легкой атлетике и адаптивной физической культуре. Техника низкого старта. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширова-</i>	2/56		2/56					Поточный метод обучения	Кузнецов, В. С	Т	



Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Общий объем образовательной программы, ч							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения
		Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час										
		Объем образовательной программы в академических часах	в т. ч. по видам занятий					Консультации				
Уроки, лекции	Лабораторные работы		Практические занятия	Курсовое проектирование	Самостоятельная работа							
	ние.											
29	Улучшение морфофункционального состояния и повышения уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики. Повторный бег на длинных отрезках 3 x 1000 м. ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра	2/58			2/58					Игровой и соревновательный метод	Евсеев С.П. Евсеев Ю.И	
30	Техника выполнения упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры. Кросс переменной по пересеченной местности 30 мин. Прыжковые упр-я, спортивная игра	2/60			2/60					Методы наглядного воздействия		МК
31	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений для оздоровительной тренировки. Кросс до 3000м. Низкий старт, стартовый разбег, финиширование в повторном беге 3-4x80-100 м.	2/62			2/62					Повторение упражнений с изменениями	Кузнецов, В. С	МГ
32	Влияние занятий физических упражнений на состояние функциональных систем организма: мышечную, костную, дыхательную, сердечнососудистую, нервную. Техника легкоатлетических упражнений. Повторный бег на средних отрезках 3-4 x 500-600 метр.	2/64			2/64					Метод регламентированного упражнения	Евсеев С.П. Евсеев Ю.И	ОИ
33	Досдача нормативов по легкой атлетике Упражнения на гибкость. Итоговое занятие.	2/66			2/66							Т
<b>Итого за 2 семестр</b>		<b>66</b>			<b>66</b>							
<b>Итого по дисциплине</b>		<b>117</b>	<b>2</b>		<b>115</b>							

## 7. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	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)
1. 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. <input type="checkbox"/> Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. <input type="checkbox"/> Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. <input type="checkbox"/> Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии <input type="checkbox"/> Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. <input type="checkbox"/> Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. <input type="checkbox"/> 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 специальность предъявляет повышенные требования
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. <input type="checkbox"/> Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. <input type="checkbox"/> Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. <input type="checkbox"/> Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности

## Продолжение

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ</b>	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	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; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): 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; сдача контрольных нормативов
2. Гимнастика	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. <input type="checkbox"/> Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
3. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. <input type="checkbox"/> Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. <input type="checkbox"/> Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. <input type="checkbox"/> Развитие личностно-коммуникативных качеств. <input type="checkbox"/> Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. <input type="checkbox"/> Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. <input type="checkbox"/> Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. <input type="checkbox"/> Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
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	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. <input type="checkbox"/> Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. <input type="checkbox"/> Освоение техники безопасности занятий
2. Атлетическая гимнастика, дыхательной гимнастики.	Знание и умение грамотно использовать современные методики работа на тренажерах. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. <input type="checkbox"/> Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. <input type="checkbox"/> Заполнение дневника самоконтроля
3. Спортивная аэробика	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. <input type="checkbox"/> Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). <input type="checkbox"/> Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. <input type="checkbox"/> Соблюдение техники безопасности
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. <input type="checkbox"/> Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. <input type="checkbox"/> Соблюдение техники безопасности

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

Наличие помещений:

### **Спортивный зал №1**

Оборудование:

- сетка волейбольная NETEX 9,5м\*1,0м-1шт.; -канат-1шт.;
- скамьи-4 шт.;
- шведские стенки-3 шт.;
- кабинки душевые-2 шт.;
- видеомонитор DTK17» 770-1шт.;
- системный блок CPU ATHLON 1600XP шт.;
- стол для настольного тенниса «ЙОЛА»-1шт.;
- сетка н/теннис ЯШИМА-1 шт.; -часы шахматные -4шт.;
- баскетбольное кольцо профессиональное 45 W-31-270-150-2 шт.;
- мяч баскетбольный МОЛТЕН-1 шт.; -стол теннисный-3 шт.;
- принтер HP Desk Jet 3420-1 шт.;
- секундомер-1шт.;
- секундомер 507 память 20-1 шт.;
- секундомер 508 память 30-1шт.;

### **Спортивный зал №2**

Оборудование:

- Домик GALAXY PERSEUS 35\*12;
- домик WILLERBY GRANADA 34\*10;
- насос TOP RL30/7,5;
- беговая дорожка BH G-6425V F3;
- гриф олимпийский сложный замок 214699;
- комплект тренажеров для атлетической подготовки;
- мат гимнастический/тренировочный;
- машина «Блок»; машина для спины;
- шкаф;
- министеплер 207497;
- огнетушитель;

- парус для Ял-6 (комплект);
- пылесос;
- рукав «Универсал» 51 мм навязанный;
- силовой тренажер 111342;
- стол для армреслинга;
- тренажер «Гакк»;
- тренажер «Пек-Дек» для грудных мышц;
- тренажер по армспорту;
- тумба;
- штанга 140кг;
- шуруповерт;
- жилет страховочный MQ1;
- защита для корпуса Ж16АХ;
- комплект тренажеров;
- мат гимнастический 1\*1;
- машина «Бицепс»;
- машина «Жим сидя»;
- насос;
- насос РС-29-4;
- перчатки для рукопашного боя универсальные с открытыми пальцами;
- тренажер для ног (сгибание-разгибание);
- шлем боксерский классический, кожа;
- рукоход;
- канат горизонтальный, вертикальный;
- скамьи для пресса наклонные;
- козел;
- комплекс силовых тренажеров;
- мишень для дартса;
- грифы;
- блины от 1,5 до 50 кг;
- перекладины гимнастические;
- гири от 18 до 64 кг;
- зеркала.

Мультимедийное оборудование: телевизор, музыкальный центр.

### **Спортивный зал № 3 (Борцовский зал)**

Оборудование:

- Шведские стенки;
- скамейки гимнастические;
- груша;
- борцовский ковер;
- гимнастический городок

Мультимедийное оборудование: телевизор, видеоплеер.

### **РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

#### **Для студентов**

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.:КНОРУС, 2017
2. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Текст] : учебник для сред. проф. образования / В.С.Кузнецов. - 2-е изд. - М. : КНОРУС, 2017

#### **Дополнительная литература**

1. Виленский, М. Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М. Я. Виленский. - М. : КНОРУС, 2016
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008

#### **Для преподавателей**

1.Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (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).

2.Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

3.Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 №1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образо-

вательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 №413».

5. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з)

6. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 №06-259 «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».

### **Электронные образовательные ресурсы**

1. ЭБС «Book.ru», <https://www.book.ru>
2. ЭБС «ЮРАЙТ», <https://www.biblio-online.ru>
3. ЭБС «Академия», <https://www.academia-moscow.ru>
4. Издательство «Лань», <https://e.lanbook.com>
5. ЭБС «Университетская библиотека онлайн», <https://www.biblioclub.ru>

### **Интернет-ресурсы**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

## 9. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований, промежуточной аттестации

Результаты обучения		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Предметные	Метапредметные, личностные	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- 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).</li> </ul>	ОК1-ОК10	Выполнение группой поточно и индивидуальных заданий, промежуточная аттестация





