

Министерство образования Новосибирской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Новосибирской области  
**«Новосибирский профессионально-педагогический колледж»**

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по учебной работе  
\_\_\_\_\_ С.В.Белина  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020г.

*Директор С.С. Лузан*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД.07 «Физическая культура»**  
**(Базовый уровень, технический профиль).**

Новосибирск  
2020 г

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.07 **Физическая культура** разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012г. № 413;

- Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям среднего профессионального образования 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям), входящей в состав укрупненной группы профессий 09.00.00 Информатика и вычислительная техника; 44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям), входящей в состав укрупненной группы профессий 44.00.00 Образование и педагогические науки.

- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол № 2/16-з от 28 июня 2016 г.);

- Примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21 июля 2015 г.) с уточнениями 2017 г (ФГАУ «ФИРО» протокол № 3 от 25 мая 2017).

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области «Новосибирский профессионально-педагогический колледж»

Разработчик:

Заворин Александр Александрович, преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании ПЦК общеобразовательных и гуманитарных дисциплин

Протокол № 1 от «01» сентября 2020г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ Виниченко Е.П.

## СОДЕРЖАНИЕ

|    |  |    |
|----|--|----|
| 1. | Пояснительная записка  | 4  |
| 2. | Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»  | 5  |
| 3. | Место учебной дисциплины в учебном плане   | 7  |
| 4. | Результаты освоения учебной дисциплины   | 8  |
| 5. | Содержание учебной дисциплины  | 11 |
| 6. | Тематическое планирование  | 16 |
| 7. | Тематический план  | 16 |
| 8. | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов   | 16 |
| 9. | Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура» | 20 |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена для специальностей среднего профессионального образования 44.02.06. Профессиональное обучение (по отраслям), входящей в состав укрупнённой группы специальностей со специализацией 44.00.00. Образование и педагогические науки, 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям), входящей в состав укрупненной группы специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура » включает содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), виды самостоятельных работ, учитывая специфику программы подготовки специалистов среднего звена, осваиваемой специальности.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, программы подготовки специалистов среднего звена.

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

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

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

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

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.

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

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

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

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

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

Используя результаты медицинского осмотра студента, его

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

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

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

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

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

### **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 учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования

#### 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;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- 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;

- антикоррупционное мировоззрение;

• **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:**

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптированной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приёмы защиты и самообороны;
  - составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
  - определять уровни индивидуального физического развития и развитие физических качеств;
  - проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО).
- Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**
- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
  - выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
  - проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
  - выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта;
  - выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО);
  - осуществлять судейство в избранном виде спорта;
  - составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## 5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Теоретическая часть

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

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

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

#### 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.

Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

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

## *2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями*

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

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

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

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

Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

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

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

## **Практическая часть**

### *Учебно-методические занятия*

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

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

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

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

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

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

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. 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: развитие выносливости, бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), стартовый разбег; низкий старт, бег 30 и 60 метров, развитие выносливости; высокий старт-финиширование; развитие скоростных качеств, бег 1000 м; бег 60 метров, финиширование; развитие быстроты, бег 100 метров; метание гранаты, ОРУ; развитие быстроты; челночный бег 10+10 метров; передача эстафетной палочки; стартовые разгон; бег на средние дистанции; развитие скоростных качеств; низкий старт, бег 30, 60 метров; прыжки в длину с разбега; прыжки в длину с разбега-зачёт.

### **2 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.

#### ***Настольный теннис.***

Терминология. Правила настольного тенниса. Хватка ракетки. Стойка. Передвижения теннисиста. Поддачи. Удар « толчок ». Подставка. Подрезка справа- слева. Накат ракеткой справа и слева. Основы судейства игры.

#### ***Волейбол***

Правила игры в волейбол. Судейство. Прием и передача мяча снизу и сверху. Техника нижних и верхних подач мяча. Двухсторонняя игра. Тестирование. Подведение итогов. Техника блокирования. Техника нападения. Ознакомление с тактикой игры в нападении и защите. Передачи мяча в парах. подача мяча в указанные зоны. Техника верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол. Двухсторонняя игра в волейбол.

#### ***Баскетбол***

Правила игры в баскетбол. Индивидуальные и командные действия игрока

в защите и нападении. Ведение, передачи мяча. Зонная и личная защита. Передачи мяча в парах на месте. Перехват и выбивание мяча из рук. Передачи мяча в парах в движении. Ловля мяча. Броски мяча в кольцо с места и после ведения. Штрафной бросок.

### **Футбол**

Правила игры. Судейство. Групповые тактические действия в двухсторонней игре. Развитие скорости, силы, выносливости, координации. Тактические действия без мяча. Элементы футбола: ведение, передачи, жонглирование. Элементы футбола: удары, отбирание, обманные действия. Двухсторонняя игра в футбол.

### **ЗОФП**

Упражнения для развития силы с использованием тренажёров. ОРУ. Акробатика: кувырки, стойки. Упражнения на тренажёрах. Круговая тренировка. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации движения. Упражнения на перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гириями и гантелями. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приёмы страховки и самостраховки.

### **4 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)**

Развитие физических качеств. Разучивание комплексов УГГ. Применение комплексов УГГ в повседневной жизни. Гимнастика для глаз. Упражнения для людей с нарушением осанки. Комплекс упражнений для верхних и нижних конечностей. Дыхательная гимнастика. Физкультурные паузы и минуты. Полоса препятствий. Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования. Прикладное плавание.

## **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 максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет: по специальностям СПО: 175 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия, — 117 часов; внеаудиторная самостоятельная работа студентов — 58 часов.

## **7. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

| Вид учебной работы  | Количество часов |
|---|------------------|
| <i>Аудиторные занятия. Содержание обучения.</i>   |                  |
| <b>Теоретическое обучение</b>   | 4                |
| Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. |                  |

|   |            |
|---|------------|
| Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.  |            |
| Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.   |            |
| Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.  |            |
| Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.   |            |
| Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.  |            |
| <b>Практическая часть</b>   | 113        |
| Легкая атлетика.  | 32         |
| ОФП.  | 16         |
| Спортивные игры.  | 51         |
| ППФП.   | 14         |
| Итого   | 117        |
| <b><i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i></b>  |            |
| Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов ГТО и др. | 58         |
| <b><i>Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета</i></b>  |            |
| <b>Всего</b>  | <b>175</b> |

## 8. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

| Содержание обучения  | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов<br>(на уровне учебных действий)  |
|--|---|
| <b>Теоретическая часть</b>   |   |
| Ведение. Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов СПО. | Знание современного состояния физической культуры и спорта.<br>Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.<br>Знание оздоровительных систем физического воспитания.<br>Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)             |
| 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.                     | Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.<br>Знание форм и содержания физических упражнений.<br>Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.<br>Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены |
| 2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.                      | Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.<br>Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.   |
| 3. Психофизиологические основы   | Знание требований, которые предъявляет  |



|  |   |
|--|---|
| <p>учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> | <p>профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.<br/>Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.<br/>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.<br/>Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.</p>   |
| <p>4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>                                  | <p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.<br/>Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.<br/>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.<br/>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>   |
| <p><b>Практическая часть</b></p>   |   |
| <p><i>Учебно-методические занятия</i></p>  | <p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.<br/>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.<br/>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.<br/>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.<br/>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.<br/>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.<br/>Знание методов здоровья сберегающих технологий при работе за компьютером.<br/>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p> |
| <p><i>Учебно-тренировочные занятия</i></p>   |   |
| <p>1. Легкая атлетика.</p>   | <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; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).<br/>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;</p>   |

|                    |  |
|--------------------|--|
|                    | <p>прыжки в высоту<br/>способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.<br/>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>  |
| 2. ОФП             | <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.<br/>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приёмы страховки и само страховки.</p>   |
| 3. Спортивные игры | <p>Освоение основных игровых элементов.<br/>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.<br/>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.<br/>Развитие личностно-коммуникативных качеств.<br/>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.<br/>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.<br/>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.<br/>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.<br/>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p> |
| 4. ППФП            | <p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.<br/>Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений<br/>Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.<br/>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.<br/>Освоение техники безопасности занятий<br/>Знание и умение грамотно использовать современные</p>   |

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
|                                      | <p>методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.</p> <p>Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p> <p>Заполнение дневника самоконтроля.</p> <p>Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.</p> <p>Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.</p> <p>Умение осуществлять самоконтроль.</p> <p>Участие в соревнованиях</p> <p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).</p> <p>Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах.</p> <p>Соблюдение техники безопасности. Полоса препятствий. Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования. Прикладное плавание.</p> |
| Внеаудиторная самостоятельная работа | <p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.</p> <p>Соблюдение техники безопасности.</p>  |

## **9.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Оборудование и инвентарь спортивного и атлетического залов:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки;тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, конь гимнастический, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры.
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-

футбольных, мячи для мини-футбола.

- стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, ядра, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Дистанционная форма обучения предусматривает (работу через интернет и т.д.).

Средства обучения при дистанционной форме: Локальная сеть колледжа, программное обеспечение общего и профессионального назначения, комплект учебно-методической документации. Заготовленные материалы для реализации практики в условии дистанционного обучение.

В условиях дистанционного обучения:

- вся необходимая документация высылается по электронной почте и СДО;
- обратная связь и консультации осуществляются на платформе СДО и по электронной почте;
- выполненные задания собираются в архив;
- дифференцированный зачет, осуществляется по итогам выполненной работы за семестр;

## ЛИТЕРАТУРА

### Основные источники

1. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов СПО / Н. В. Решетников [и др.]. - 18-е изд., стер. - М.: Академия, 2017. - 176 с.: ил. - (Профессиональное образование).

### Дополнительные источники

Дополнительная:

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебник/ И. С. Барчуков; ред. Г. В. Барчуковой. - М.: КНОРУС, 2011. - 365 с. - (Среднее профессиональное образование).

2. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст]/ А. А. Бишаева. - М.: Академия, 2010. - (Начальное и среднее профессиональное образование).

### Интернет-ресурсы

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

2. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).  
[www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2017)).