

**БАРНАУЛЬСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ТЕХНИКУМ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы и Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности (специальностям) среднего общего образования (далее СОО)

**38.02.04 Коммерция (по отраслям)**  
укрупненная группа **38.00.00 Экономика и управление**  
**(социально-экономический профиль)**

Составитель:

**Шефер А.С.** преподаватель

Рассмотрено на заседании ПЦК  
гуманитарных и социально-экономических  
дисциплин протокол № 10  
от « 24 » мая 2021 г.  
Председатель ПЦК  
\_\_\_\_\_ О.В. Юшкова

Рекомендована методическим советом  
техникума протокол № 8  
от « 08 » июня 2021 г.  
Председатель методического совета  
\_\_\_\_\_ О. А. Товпышка

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	16

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО **38.02.04 Коммерция (по отраслям)** базовой подготовки, укрупнённая группа 38.00.00 Экономика и управление, с учетом социально-экономического профиля.

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ):** Общеобразовательный цикл (базовая дисциплина).

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

Содержание программы общеобразовательной учебной дисциплины 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 спортивнооздоровительной 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.
- освоение содержания общеобразовательной учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:
  - **личностных:**
    - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
    - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
    - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
    - приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;
    - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
    - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
    - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- **метапредметных:**
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- **предметных:**
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**1.4.** Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов; самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>176</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
практические занятия	<b>102</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>59</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающегося	Объем часов
1	2	3
<b>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	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.	2
<b>Тема 1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Подготовка реферата на тему: «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания»	2

<b>Тема 2</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>5</b>
	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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения самостоятельных занятий физическими упражнениями для юношей и девушек	2
<b>Тема 3</b> <b>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>
	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.	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Самостоятельное ведение дневника самоконтроля (ежедневно).	1
<b>Тема 4</b> <b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>3</b>
	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.	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Составить комплекс индивидуальных упражнений управлением психического состояния (аутотренинг, релаксации)	1
<b>Тема 5</b> <b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>3</b>
	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 специальность	2

	предъявляет повышенные требования.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Разработка и выполнение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	1
<b>Практическая часть</b>		<b>102</b>
<b>Учебно-методические занятия</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>15</b>
	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 опорнодвигательного 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 профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма. 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.	10
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Провести самооценку работоспособности, усталости и утомления с использованием методов самоконтроля, стандартов, индексов. 2. Составить комплекс профилактических упражнений для исправления и профилактики профессиональных заболеваний. 3. Составить профиограмму по вашей специальности. 4. Разработать индивидуальный комплекс физических упражнений с учетом профессиональной направленности для повышения двигательной активности.	5



<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		
<b>1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>30</b>
	Решение задач поддержки и укрепления здоровья. Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.	
	<b>Практические занятия:</b> 1. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции). 2. Освоение техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; 3. Освоение техники бега 100 м, эстафетный бег 4´ 100 м, 4´ 400 м; 4. Освоение техники бега по прямой с различной скоростью 5. Освоение техники равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). 6. Освоение техники выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 7. Освоение техники выполнения прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. 8. Освоение техники выполнения метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). 9. Освоение техники выполнения толкания ядра.	<b>20</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Подготовка реферата на тему: «Выдающиеся спортсмены легкой атлетики» 2. Освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта; 3. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	<b>10</b>
<b>2. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>16</b>
	<b>Практические занятия.</b> 1. Освоение техники общеразвивающих упражнений, в паре с партнером, с гантелями, набивными мячами, с мячом, обручем, скакалкой (девушки). 2. Изучение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением). 3. Изучение упражнений для коррекции нарушений осанки, на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. 4. Изучение упражнений для коррекции зрения.. 5. Освоение техники упражнений комплексов вводной и производственной гимнастики	<b>10</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Подготовка реферата по теме: «Гимнастика в мировой истории». 2. Освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта; 3. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	<b>6</b>

<b>3. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>
	<b>Практические занятия.</b> 1. Освоение техники лыжных ходов. Закрепление умений перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Освоение техники преодоление подъемов, спусков, поворотов и препятствий. Совершенствование элементов техники перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. 2. Освоение элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование, торможение и др. 3. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). 4. Изучение правил соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	<b>8</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Подготовка реферата на тему: «Выдающиеся спортсмены российского лыжного спорта» 2. Освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта; 3. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	<b>4</b>
<b>4. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>
	<b>Волейбол.</b>	
	<b>Практические занятия</b> 1. Освоение техники исходного положения (стойки), перемещение, передачи, подачи, нападающий удар. 2. Освоение техники приема мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину. 3. Освоение техники приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование. Тактика нападения. Тактика защиты. 4. Изучение правил игры. Техники безопасности игры. Игры по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	<b>8</b>
	<b>Баскетбол.</b>	
	<b>Практические занятия</b> 1. Освоение техники ловли и передачи мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). 2. Освоение техники защиты — перехвата, приемов применяемых против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. 3. Изучение правил игры. Техники безопасности игры. Игры по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам 4. Освоение техники передачи и ловли мяча в тройках, передача и ловля мяча с отскоком от площадки, бросок мяча из опорного положения, с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.	<b>8</b>
	<b>Футбол (для юношей)</b>	

	<p><b>Практические занятия.</b></p> <p>1. Освоение техники удара по летящему мячу средней частью подъема ноги, удара головой на месте и в прыжке, остановки мяча ногой, грудью, отбора мяча, обманные движения, игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.</p> <p>2. Изучение правил игры. Техники безопасности игры. Игры по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры по правилам</p>	4
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1. Подготовка реферата по темам: «История развития и достижений баскетбола, волейбола, футбола в России»</p> <p>2. Освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта;</p> <p>3. Освоение отдельных индивидуальных игровых элементов и действий с баскетбольным, волейбольным и футбольным мячом.</p>	10
5. Плавание.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	15
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>1. Освоение техники специальных плавательных упражнений для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса Изучение стартов. Повороты, ныряние ногами и головой.</p> <p>2. Выполнение плавания до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине..</p> <p>3. Выполнение плавания в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз.</p> <p>4. Выполнение специальных подготовительных, общеразвивающих и подводящих упражнений на суше. Элементы и игры водное поло (юноши). Элементы фигурного плавания (девушки).</p> <p>5. Изучение правил плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием.</p>	10
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1. Подготовка реферата по теме: «Выдающиеся российские спортсмены по водным видам спорта».</p> <p>2. Самостоятельное выполнение подводящих упражнений и их имитация на суше.</p> <p>3. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).</p>	5
<b>Виды спорта по выбору</b>		<b>36</b>
6. Ритмическая гимнастика	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p>	9
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>1. Изучение основных видов перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями рук. Составление и разучивание композиций выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>2. Совершенствование комплекса упражнений состоящих из 26-30 базовых движений.</p>	6
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>Составить индивидуальный комплекс упражнений с профессиональной направленностью</p>	3

<b>7.</b> <b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>15</b>
	<b>Практические занятия:</b> 1. Освоение кругового метода тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. Составление комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. 2. Освоение комплексов упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп, со свободными весами: гантелями, штангами. 3. Выполнение упражнений с собственным весом. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. 4. Освоение комплексов упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка.	<b>10</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Составление индивидуальной программы для работы на тренажерах. 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	<b>5</b>
<b>8. Дыхательная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>
	<b>Практические занятия:</b> 1. Освоение основных приемов дыхательной гимнастики. Разработка индивидуального комплекса дыхательной гимнастики 2. Выполнение дыхательной гимнастики по методу Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко.	<b>4</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Изучить методику дыхательных практик с элементами йоги	<b>2</b>
<b>9. Спортивная аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>
	<b>Практические занятия:</b> 1. Освоение спортивно-гимнастических и акробатических комбинаций и элементов. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой 2. Выполнение подскоков, амплитудных махов ногами, упражнений для мышц живота, отжиманий в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение).	<b>4</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	<b>2</b>
	<b>Итого</b>	<b>176</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, 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, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

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

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

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

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен. Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### Для студентов

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. - М., 2017.
2. Бишаева, А. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие для спо / А. А. Бишаева. – М., 2017
3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Юрайт, 2017. — 125 с. — (ПО). – ЭБС «Юрайт».
4. -Физическая культура [Текст]: учебник и практикум / А. Б. Муллер [и др.]. - М. : Юрайт, 2020. - 424 с
5. -Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры [Текст] : учеб. пособие / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. - Москва : Юрайт, 2019. - 493 с. - (ПО)
6. -Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры [Текст] : учеб. пособие / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова. - Москва : Юрайт, 2019. - 531 с. - (ПО)
7. -Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад [Текст] : учеб. пособие / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. - Москва : Юрайт, 2019. - 793 с. - (ПО)
8. - Психология физической культуры и спорта [Текст] : учебник и практикум / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. - Москва : Юрайт, 2019. - 338 с. - (ПО).

### 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 науки 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 образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
4. 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».
5. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. - М., 2013.
6. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. - М., 2014.
7. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. - Кострома, 2014.
8. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. - 3-е изд. - М., 2013.

### 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.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, фронтального и индивидуального устного опросов, контрольной сдачи нормативов.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Метапредметные результаты:</b>	
-способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	Контроль графика выполнения индивидуальной самостоятельной работы обучающегося
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	Наблюдение за ролью обучающегося в группе;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	Подготовка рефератов, докладов, использование электронных источников.
- 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;	Подготовка рефератов, докладов, использование электронных источников. Наблюдение за навыками работы с использованием профессиональных спортивных программ по различным видам спорта
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы, соревновательной деятельности.
- 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	Наблюдение за навыками работы с использованием профессиональных спортивных программ по различным видам спорта.
<b>Предметные результаты:</b>	
-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	- сдача нормативов - проверка и оценка рефератов
-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	- сдача нормативов - проверка и оценка рефератов
- владение основными способами самоконтроля	- сдача нормативов



индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	- проверка дневника самоконтроля
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	- сдача нормативов
- 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)	- сдача нормативов

Составитель:

_____	_____	_____
<b>подпись</b>	<b>А.С. Шефер</b> И.О. Фамилия	<b>преподаватель</b> должность, ученая степень, звание

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4	5,1-4,8	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
			17	и выше 4,3		и ниже 5,2	и выше 4,8	и ниже 5,9-5,3	и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7,3	8,0-7,7	8,2	8,4	9,3-8,7	9,7
			17	и выше 7,2		и ниже 8,1	и выше 8,4	и ниже 9,3-8,7	и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230	195-210	180	210	170-190	160
			17	и выше 240		и ниже 190	и выше 210	и ниже 170-190	и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500	1300-1400	1100	1 300	1050-1200	900
			17	и выше 1 500		и ниже 1100	и выше 1 300	и ниже 1050-1200	и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15	9-12	5	20	12-14	7
			17	и выше 15		и ниже 5	и выше 20	и ниже 12-14	и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11	8-9	4	18	13-15	6
			17	и выше 12		и ниже 4	и выше 18	и ниже 13-15	и ниже 6

Приложение 2

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест - челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

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

Приложение 3

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест - челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

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

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

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

**ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ**

1. Ф.И.О. \_\_\_\_\_  
 2. год рождения \_\_\_\_\_  
 3. Курс \_\_\_\_\_, группа \_\_\_\_\_, год поступления \_\_\_\_\_

№ п/п	Показатели	Дата, (месяц) занятий													
<b>Субъективные данные</b>															
1.	Общее самочувствие:														
	вялость														
	слабость														
	апатия														
	раздражительность														
2.	Настроение:														
	хорошее														
3.	плохое														
	Аппетит:														
4.	хороший														
	плохой														
5.	Сон														
	хороший														
6.	плохой														
	Работоспособность														
7.	Болевые ощущения														
	Физические упражнения выполняются:														
	с желанием														
8.	без желания														
	<b>Объективные данные</b>														
8.	Пульс в покое до физической нагрузки.														

9.	Пульс после физической нагрузки, проба с 20 приседаниями																
10.	Время восстановления, мин, с																
11.	Частота дыхания до физической нагрузки																
12.	Частота дыхания после физической нагрузки																
13.	Проба с задержкой дыхания на выдохе, с																
14.	Жизненная емкость легких																
15.	Артериальное давление																
16.	Масса тела (кг,0																
17.	Объем и характер физической нагрузки, тренировочной нагрузки																
18.	Нарушение режима																
19.	Спортивные результаты и результаты контрольного тестирования																

**ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ  
СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ  
И ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ЗАНЯТИЙ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ**

1. Основы методики и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Понятие силы и развитие мышц
3. летопись Олимпийских игр.
4. Основы спортивной тренировки
5. Физические упражнения, как основа здорового образа жизни.
6. Виды физических нагрузок и их интенсивность.
7. Утренняя гигиеническая гимнастика.
8. Методы и способы предотвращения плоскостопия.
9. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
10. Физическое воспитание в семье.
11. Закаливающие процедуры и их значение.
12. Влияние физических упражнений на костно-мышечную, сердечно-сосудистую, ЦНС и дыхательную системы организма.
13. Физические упражнения в домашних условиях.
14. Оздоровительные тренировки с индивидуальной направленностью.
15. Самоконтроль в процессе физических нагрузок.
16. Возрастное развитие основных физических качеств юношей и девушек.
17. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
18. Выдающиеся спортсмены легкой атлетики.
19. Выдающиеся спортсмены российского лыжного спорта.
20. Гимнастика в мировой истории
21. История развития и достижений баскетбола, волейбола, футбола в России
22. Выдающиеся российские спортсмены по водным видам спорта