



**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
«КОГАЛЫМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора  
БУ «Когалымский  
политехнический колледж»  
№247 от 31 августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по программе подготовки специалистов среднего звена

21.02.01. Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений

Форма обучения	очная
Курс	1.
Семестр	1,2

**Когалым, 2020 г.**

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины Физическая культура, и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования **21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений**; (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17 марта 2015 года №06-259).

**Организация-разработчик:** бюджетное учреждение профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Когалымский политехнический колледж».

#### РАССМОТРЕНА

на заседании методического объединения учебных дисциплин физической культуры, БЖД и ЗЧС.

Протокол № 10 от 27 06 2020 г.

Руководитель МО  /Е.А. Ерёмина/  
подпись


#### СОГЛАСОВАНО


Педагог-библиотекарь  /Л.Н. Родионова/  
подпись

Старший методист  /Е.А. Левина/  
подпись

#### Разработчики:

Преподаватели БУ «Когалымский политехнический колледж»

Федорук Михаил Фёдорович   
подпись

Козлова Любовь Владимировна   
подпись

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	3
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
5	ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ	18

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) в соответствии с ФГОС по специальности **21.02.01 «Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений»**

Рабочая программа может использоваться другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В учебном плане ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих образовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО технического профиля профессионального образования.

## 1.3. Цели дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Содержание программы учебной дисциплины «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.

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

### • **личностные**:

Л1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению.

Л2. 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;

Л3. Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л4. Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л5. 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;

Л6. Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л7. Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л8. Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л9. 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;

Л10. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л11. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л12. Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Л13. Готовность к служению Отечеству, его защите;

**• метапредметные:**

М1. Способность использовать метапредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М2. Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М3. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М4. 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;

М5. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М6. 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;

**• предметные:**

П1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5. 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).

\* При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья, предусмотрена возможность приёма-передачи информации в доступных для них форме.

#### **1.4. Ведущие педагогические технологии, используемые преподавателем:**

Рабочая программа предусматривает использование преподавателем технологий:

- личностно-ориентированного обучения;
- информационных;
- компетентностного подхода.

#### **1.5.Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 175 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -175 часа;

самостоятельной работы обучающегося - 57 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>175</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>175</b>
в том числе:	
Практические занятия	118
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>57</b>
Промежуточная аттестация в форме: зачета, дифференцированного зачета.	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>4</i>
<b>1 семестр 1курс</b>		<b>90</b>	
<b>Раздел 1.(8) Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка (осень)</b>		<b>16</b>	
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. 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: «прогнувшись». Перешагивания, «ножницы», перекидной; Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Толкание ядра.		
	<b>Практические занятия</b>		
	1.Техника безопасности по легкой атлетике. Обучение техники высокого и низкого старта.	2	2,4
	2.Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.	2	2,4
Тема 1.2. Техника бега на средние, и длинные дистанции.	3. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.	2	2,4
	4. Техника эстафетного бега: 4'100 м, 4'400 м;	2	2,4
	<b>Практические занятия</b>		
	5. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2	2,4
	6. Техника бега на средние дистанции, контрольный норматив 500 м (девушки) и 1000 (юноши).*	2	2,4
	7. Кроссовая подготовка.	2	2,4
	8. Техника бега на дистанции 2000 м, 3000 м, контрольный норматив.*	2	2,4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>10</b>	
	1. Сообщения на тему: Здоровый образ жизни. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	2	3
	2. Сообщения на тему: О правилах судейства по легкой атлетике. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	3
<b>Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол)</b>	3. Уметь проводить ОРУ раздельным способом с группой студентов.	2	3
	4. Составить комплекс ОРУ на все группы мышц и выполнять самостоятельно.	2	3
	5. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	3
	<b>20</b>		
	<b>Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>20</b>
Тема 2.1.Техника ведения и передачи мяча, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола. Техника безопасности при занятиях баскетболом.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Освоение двигательных умений и навыков в баскетболе. Ловля и передача мяча, ведение. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), Приемы 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.		
	<b>Практические занятия</b>		
	9. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Стойка, перемещение баскетболиста.	2	2,4



	10. Техника ведение мяча, ловля и передача мяча на месте и в движении. Правила игры.	2	2,4
	11. Техника ведения и передачи мяча на месте, в движении.	2	2,4
Тема 2.2. Техника броска мяча в корзину.	<b>Практические занятия</b>		
	12. Освоение броска в корзину с места, в движении прыжком. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	2,4
	13. Совершенствование броска в корзину (штрафной бросок, с двух шагов).	2	2,4
	14. Освоение приёмов, применяемые против броска (накрывание, перехват). Учебная игра.	2	2,4
	15. Приёмов овладения мячом (вырывание, выбивание). Учебная игра.	2	2,4
Тема 2.3. Тактика нападения, тактика защиты	<b>Практические занятия</b>		
	16. Тактика нападения, тактика защиты.	2	2,4
	17. Комбинационные действия защита и нападения.	2	2,4
	18. Техника игры в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра. Игра по правилам.	2	2,4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>10</b>	
	6. Сообщения на тему: «Рациональное питание». Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	3
	7. Сообщения на тему: О правилах судейства игры в баскетбол. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2	3
	8. Составить комплекс ОРУ на все группы мышц и выполнять самостоятельно.	2	3
	9. Составление и выполнение упражнений на развитие силы ног, прыгучести.	2	3
	10. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	3
<b>Раздел 3. Спортивные игры Волейбол</b>		<b>20</b>	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками и снизу. Техника безопасности при занятиях волейболом.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Освоение двигательных умений и навыков в волейболе. Исходное положение (стойки), перемещения, передачи мяча, Поддачи мяча, нижняя прямая, нижняя боковая. Поддачи мяча, верхняя прямая, верхняя боковая. Нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Блокирование под сеткой. Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
	<b>Практические занятия</b>		
	19. Техника безопасности при занятиях по волейболу. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Правила игры.	2	2,4
	20. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения».	2	2,4
	21. Обучение технике приема мяча, снизу двумя руками.	2	2,4
	22. Обучение технике приема мяча, одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	2,4
23. Обучение технике, приему мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.	2	2,4	
Тема 3.2. Техника верхней и нижней подачи мяча. Блокирование нападающего удара.	<b>Практические занятия</b>		
	24. Обучение подачи мяча, нижняя прямая, нижняя боковая. Учебная игра.	2	2,4
	25. Обучение подачи мяча, верхняя прямая, верхняя боковая. Учебная игра.	2	2,4
	26. Обучение блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2	2,4
Тема 3.3. Тактика нападения, тактика защиты.	<b>Практические занятия</b>		

	27. Комбинационные действия защита и нападения. Учебная игра.	2	2,4
	28. Техника игры в нападении и защите. Учебная игра.	2	2,4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>10</b>	
	11. Сообщения на тему: О правилах судейства игры в волейбол. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	3
	12. Составить комплекс ОРУ на все группы мышц и выполнять самостоятельно.	2	3
	13. Посещение секции по волейболу.	2	3
	14. Сообщения на тему: «Вред курения». Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	3
	15. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	3
<b>Раздел 4. Плавание</b>		<b>4</b>	
Тема 4.1. Способы плавания. Техника безопасности при занятиях плаванием.	<b>Содержание учебного материала</b> В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплавание отрезков 25—100 м по 2—6 раз. Специальные подготовительные, обще-развивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.		
	<b>Практические занятия</b>		
	29. Способы плавания, кролем на груди, спине, брасса. Специальные, подготовительные, обще-развивающие и подводящие упражнения на суше.	2	2,4
Тема 4.2. Зачёт.	<b>Практические занятия</b>		2,4
	30. Зачёт.	2	2,4
		<b>Всего:</b>	<b>90</b>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</b>	<b>Объем в часах</b>	<b>Уровень освоения</b>
<b>2 семестр I курс</b>		<b>85</b>	
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах.</b>		<b>16</b>	
Тема 5.1. Общая физическая подготовка. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.	<b>Содержание учебного материала</b> Освоение двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике. 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.		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Упражнения для плечевого пояса.	2	2,4
	2. Упражнения для мышц спины.	2	2,4
	3. Упражнения для мышц бицепса, трицепса.	2	2,4
	4. Упражнения для брюшного пресса, мышц ног.	2	2,4

	5. Круговая тренировка, (на 5-6 станций).	2	2,4
	6. Комплекс упражнений на растяжку.	2	2,4
Тема 5.2. Техника рывка и толчка гири.	<b>Практические занятия</b>		
	7. Обучение техники, толчка гири.	2	2,4
	8. Обучение техники, рывка гири.	2	2,4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>10</b>	
	1. Сообщения на тему: О правилах техники безопасности в тренажерном зале.	2	3
	2. Сообщения на тему: «Причины возникновения сколиоза».	2	3
	3. Составление и выполнение упражнений на развитие силы рук, дельта, трицепс (юноши).	2	3
	4. Составление и выполнение комплекса для развития, верхнего плечевого пояса (юноши).	2	3
	5. Составление и выполнение простейших приемов самомассажа	2	3
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		<b>18</b>	
Тема 6.1. Техника одновременных классических ходов: (одновременный бесшажный, одновре-менный одношажный, одновреме-нный двухшажный ход). Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Освоение двигательных умений и навыков в лыжной подготовке. Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.		
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Техника коньковых ходов: полуконьковый ход, одношажный коньковый ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Техника переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	<b>Практические занятия</b>		
	9. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Обучение техники одновременного бесшажного хода.	2	2,4
10. Обучение техники одновременного одношажного хода. Правила соревнований.	2	2,4	
11. Обучение перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	2,4	
Тема 6.2. Техника попеременных классических ходов: - двухшажный, четырехшажный ход.	<b>Практические занятия</b>		
	12. Обучение техники попеременного двухшажного хода.	2	2,4
	13. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 3км (дев), до 5км (юн).	2	2,4
Тема 6.3. Техника коньковых ходов.	<b>Практические занятия</b>		2,4
	14. Совершенствование техники полуконькового хода. Совершенствование техники одношажного конькового хода.	2	2,4
	15. Совершенствование техники двухшажного конькового хода. Техника переходов с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 3км (дев), до 5км (юн).	2	2,4
Тема 6.4. Преодоление подъёмов и препятствий. Тактики лыжных гонок.	<b>Практические занятия</b>		
	16. Техника преодоление подъёмов и препятствий.	2	2,4
	17. Тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	2	2,4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>6</b>	
	6.. Сообщения на тему: Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	2	3
	7. Сообщения на тему: Правила соревнований по лыжной подготовке.	2	3

	8. Сообщения на тему: Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	3
<b>Раздел 7. Гимнастика</b>		<b>10</b>	
Тема 7.1. Основы техники акробатических упражнений в гимнастике. Висы и упоры. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Освоение двигательных умений и навыков в гимнастике. 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. Техника безопасности, на занятиях по гимнастики.		
	<b>Практические занятия</b>		
	18. Совершенствование техники, акробатических упражнений: (кувырки вперед, назад из различных исходных положений, стойки – на лопатках, голове, руках, ласточка, повороты, – мост, улитка, наклоны).	2	2,4
	19. Упражнения у гимнастической стенки, висы и упоры. Упражнения с набивными мячами. Упражнения в паре с партнёром.	2	2,4
Тема 7.2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	<b>Практические занятия</b>		
	20. Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения с обручем (дев).	2	2,4
	21. Упражнения для коррекции зрения, упражнения на внимание.	2	2,4
	22. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	2,4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>8</b>	
	9. Сообщения на тему: Техника безопасности, на занятиях по гимнастики. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	3
	10. Сообщения на тему: «Причины возникновения сколиоза».	2	3
	11. Составление и выполнение комплекса утренней зарядки.	2	3
	12. Составление и выполнение комплекса для развития гибкости.	2	3
<b>Раздел (8). Лёгкая атлетика Кроссовая подготовка (весна)</b>		<b>14</b>	
Тема 8.1. Эстафетный бег. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. 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: «прогнувшись». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Толкание ядра.		
	<b>Практические занятия</b>		
	23. Техника эстафетного бега на дистанции 4x100 м, 4x200метров.	2	2,4
	24. Совершенствование техники передачи и приема эстафетной палочки на дистанции 4x100 м, 4x200метров.	2	2,4
Тема 8.2. Прыжки в длину. Прыжки в высоту.	<b>Практические занятия</b>		
	25. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	2,4
	26. Прыжки в высоту способом «прогнувшись» (Фосбери- флоп). Прыжки в высоту способом «ножницы».	2	2,4
Тема 8.3. Метание гранаты. Толкание ядра.	<b>Практические занятия</b>		
	27. Техника метание гранаты 500 г (дев.) и 700 г (юн.).	2	2,4
	28.Обучение техники толкание ядра.	2	2,4

Тема 8.4. Дифференцированный зачёт.	<b>Практические занятия</b>		
	29. Дифференцированный зачёт.	2	2,4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>3</b>	
	13. Составление и выполнение комплекса: Для развития прыгучести.	2	3
	14. Составление и выполнение комплекса: Для развития скорости.	1	3
	<b>Всего обязательной:</b>	<b>175</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – *ознакомительный* (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – *репродуктивный* (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3.– *продуктивный* (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)
- 4.-\* особый порядок освоения дисциплины для обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья с учётом состояния их здоровья (в соответствии с ФГОС).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Условия реализации программы с лицами ОВЗ.

В целях доступности получения образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья КПК обеспечивается:

- 1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
  - размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании учебных занятий (информация должна быть выполнена крупным рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне);
  - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
  - обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
  - обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию академии;
- 2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
  - дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения));
  - обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
- 3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов).

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

Реализация учебной дисциплины требует:

- наличие спортивного зала, стадиона, лыжной базы, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, лыжи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладина, гири, штанги, тренажеры, брусья, обручи, гантели, и др.);
- правила техники безопасности;
- инструкции по эксплуатации спортивного инвентаря.

Реализация программы дисциплины требует использования здоровьесберегающих технологий, дифференцированный подход в обучении.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2017.

##### Дополнительные источники:

Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие [Электронный ресурс] / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., пере-раб. – М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. – 336 с. – Режим доступа : <https://znanium.com/catalog/product/927378> (дата обращения: 15.05.2020).

### 3.3 Спецификация учебно-методического комплекса

№	Наименование	Количество	Тип носителя
1	Скакалка	25	
2	Мяч баскетбольный	15	
3	Щиты баскетбольные	2	
4	Стойки для обводки мяча	6	
5	Волейбольная сетка	1	
6	Мяч волейбольный	15	
7	Набивные мячи различной массы	15	
8	Нестандартное оборудование	3	
9	Гимнастические маты	6	
10	Хула-хуп	6	
11	Специальная скамья для жима лёжа	2	
12	Стойки для приседания	1	
13	Вспомогательные тренажёры	8	
14	Гири, разборные гантели	6	
15	Гантели различной массы	12	
16	Стул для приседания	1	
17	Резиновый экспандер	2	

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

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

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки их функциональной и двигательной подготовленности.<sup>1</sup>

Результаты обучения (виды деятельности обучающегося)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях выполнение индивидуальных заданий физическими упражнениями;</li> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</li> </ul>	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий.</p> <p>Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.</p> <p>Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастик</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий.</p> <p>Сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> </ul>	<p>Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций</p> <p>Выполнение тестовых заданий.</p> <p>Проверка ведения дневника самоконтроля.</p>

<sup>1</sup>В приложениях к программе представлены требования к оценке физической подготовленности юношей и девушек основного и подготовительного учебного отделения.



## 5. 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 приёмы самомассажа.
  - Овладеть техникой спортивных игр по одному из выбранных видов.
  - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка, терренкура).
  - 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 её регуляции.
  - Уметь выполнять упражнения:
    - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой 50 см);
    - подтягивание на перекладине (юноши);
    - поднимание туловища (сед) из положения лёжа 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).

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,  
ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
<b>БЫЛО</b>	<b>СТАЛО</b>
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	

**Оценки 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 3*10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений:  - утренней гимнастики;  -производственной гимнастики;  -релаксационной гимнастике (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Оценки 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. Прыжок в длину с места (см.)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	20	10	5
8. Координационный тест челночный бег 3*10 м (с)	8,4	9,3	9,7
9. Гимнастический комплекс упражнений:  - утренней гимнастики;  -производственной гимнастики;  -релаксационной гимнастике (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности студентов

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
Скоростные	Бег, 30 м,с	16 17	4, 4и выше 4, 3	5,1-4,8 5,0-4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9-5,3 5,9-5,3	6,1 и ниже 6,1
Координационные	Челночный бег 310 м, с	16 17	7, 3 и выше 7, 2	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3-8,7 9,3-8,7	9,7 и ниже 9,6
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195-210 205-220	180 и ниже 190	210 и выше 210	17—190 170-190	160 и ниже 160
выносливость	6- минутный бег,м	16 17	1 500 и выше 1 500	1 300-1400 1 300- 1 400	1 100 и ниже 1 100	1 300 и выше 1 300	1 050- 1 200 1 050- 1 200	900 и ниже 900
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз ( юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8-9 9-10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 6