



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

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора  
БУ «Когалымский  
политехнический колледж»  
№233 от 01 сентября 2017 г.

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

по программе подготовки специалистов среднего звена  
13.02.11. Техническая эксплуатация и обслуживание  
электрического и электромеханического оборудования

Форма обучения	очная
Курс	1.
Семестр	1,2

**Когалым, 2017**

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 **13.02.11. Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования**; (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 педагогики, психологии, физического воспитания, БЖД.

Протокол № 1 от 01 сентября 2017 г.

Руководитель МО  /Т.В. Липина/  
подпись

СОГЛАСОВАНО

Педагог-библиотекарь  /Л.Н. Родионова/  
подпись

Старший методист  /И.В. Рыбакова/  
подпись

**Разработчики:**

Преподаватели БУ «Когалымский политехнический колледж»

Федорук Михаил Фёдорович   
подпись

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
5	ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ	20

# 1. ПАСПОРТ 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 13.02.11. Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования.

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 студента – 177 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося- 118час;

самостоятельной работы обучающегося - 59час.

## 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>177</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>118</b>
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	<b>59</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме зачёта, дифференцированного зачёта</b>	

## 2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студента	Объём часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>1 семестр 1курс</b>		<b>60</b>	
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>18</b>	
Тема. 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Практическая работа: 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	2,4
Тема 1.1 Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	Практическая работа: Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.	1	2,4
Тема 1.2. Техника безопасности. Развитие скоростных качеств, бег на короткие дистанции.	Практическая работа: комплекс упражнений на развитие скоростных качеств, бег 30м., 60м. Практическая работа: бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта.	1	2,4
Тема 1.2 Совершенствование техники высокого, низкого старта		1	2,4
Тема 1.3 Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4x100м	Практическая работа: беговые упражнения, бег на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки.	1	2,4
Тема 1.3 Совершенствование техники высокого, низкого старта	Практическая работа: комплекс упражнений на развитие скоростно силовых качеств, техника высокого, низкого старта.	1	2,4
Тема 1. 4. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.	Практическая работа: беговые упражнения, бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта, техника стартового разгона, финиширование.	1	2,4
Тема 1.4. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4x400м	Практическая работа: комплекс упражнений на развитие скоростно силовых качеств, правила передачи эстафетной палочки, эстафетный бег.	1	2,4
Тема 1.5. Кроссовая подготовка. Бег по прямой с различной скоростью.	Практическая работа: бег по прямой с различной скоростью. Тест Купера – 12-минутное передвижение.	1	2,4



Тема 1.5. Кроссовая подготовка. Равномерный бег на дистанцию 2000м (дев), 3000м (юн)	Практическая работа: пробегание дистанции 2000, 3000 в среднем темпе, кросс.	1	2,4
Тема 1.6. Разучивание техники прыжка в высоту способом прогнувшись.	Практическая работа: выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок.	1	2,4
Тема 1.6. Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания, «ножницы».	Практическая работа: выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок, перелёт через планку, приземление.	1	2,4
Тема 1.7. Совершенствование техники метания гранаты.	Практическая работа: упражнения подводящие к метанию ,метание с места, с трёх шагов.	1	2,4
Тема 1.7. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Практическая работа: подводящие упражнения, разбег, толчок, полёт, приземление, прыжки на скакалке за 1 мин. Прыжки через скамейку.	1	2,4
Тема 1.8. Обучение технике толкания ядра.	Практическая работа: техника толкания ядра. Комплекс упражнений на развитие силы рук. Упражнения на перекладине.	1	2,4
Тема 1.8. Прыжки в длину с места, прыжки через скакалку	Практическая работа: комплекс общеразвивающих упражнений прыжки в длину с места.	1	2,4
Тема 1.9. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Практическая работа: 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	1	2,4
Тема 1.9. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	1	2,4
<b>Раздел 2. Плавание</b>		<b>4</b>	
Тема 2.10. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и бассейнах.	Техника безопасности на занятиях плаванием.	1	2,4
Тема 2.10. Способы плавания.	Способы плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс.	1	2,4
Тема 2.11. Доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль при занятиях	Как помочь пострадавшему при занятиях плаванием в бассейне или открытом водоёме. Самоконтроль.	1	2,4

плаванием.			
Тема 2.11. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	Практическая работа: комплекс общеразвивающих упражнений, подводящих упражнений.	1	2,4
<b>Раздел 3. Спортивные игры баскетбол</b>		<b>15</b>	
Тема 3.12 .Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ведение, ловля и передача мяча.	Практическая работа: упражнения с мячом в паре, передача мяча на месте в движении. Ведение мяча на месте в движении	1	2,4
Тема 3.12. Правила игры, учебная игра по упрощенным правилам.	Практическая работа: упражнения с мячом, игра баскетбол по упрощённым правилам.	1	2,4
Тема 3.13. Ведение. Ловля передача мяча на месте в движении.	Практическая работа: упражнения с мячом в паре, передача мяча на месте в движении. Ведение мяча на месте в движении.	1	2,4
Тема 3.13. Совершенствование броска мяча в корзину.	Практическая работа: упражнения с мячом броски мяча в корзину с места в движении, прыжком, общеразвивающие упражнения.	1	2,4
Тема 3.14. Учебная игра.	Практическая работа: упражнения с мячом, игра баскетбол.	1	2,4
Тема 3.14. Совершенствование броска в корзину с места, в движении прыжком	Практическая работа: упражнения с мячом броски мяча в корзину с места, в движении, штрафной бросок, общеразвивающие упражнения,	1	2,4
Тема 3.15. Учебная игра.	Практическая работа: упражнения с мячом, игра баскетбол	1	2,4
Тема 3.15. Тактика нападения, тактика защиты.	Практическая работа: упражнения с мячом, финты, выбивание, вырывание. Игра стрит бол.	1	2,4
Тема 3.16.Учебная игра	Практическая работа: игра баскетбол	1	2,4
Тема 3.16. Приёмы техники защиты-перехват.	Практическая работа: приёмы техники защиты перехват, упражнения в паре.	1	2,4
Тема 3.17. Учебная игра	Практическая работа: игра баскетбол.	1	2,4
Тема 3.17. Учебная игра.	Практическая работа: игра баскетбол.	1	2,4
Тема 3.18. Совершенствование приёмов овладения мячом.(вырывание, выбивание)	Практическая работа: упражнения с мячом, упражнения в парах игра баскетбол, комплекс общеразвивающих упражнений.	1	2,4
Тема 3.18. Обучение приёмам техники защиты. Приёмы применяемые против броска (накрывание, перехват)	Практическая работа: упражнения с мячом в парах, приёмы техники защиты накрывание, перехват..	1	2,4
Тема 3.19. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении	Знание и применение методики активного отдыха, массажа и само - массажа при физическом и умственном утомлении. Овладение приемами массажа и само - массажа, психорегулирующими упражнениями.	1	2,4
<b>Раздел 4. Спортивные игры Волейбол</b>		<b>23</b>	
Тема 4.19. Техника безопасности, по волейболу.	Практическая работа: упражнения в паре с мячом, беговые упражнения, исходные положения, стойки, перемещения.	1	2,4
Тема 4.20. Совершенствование передачи верхняя, нижняя.	Практическая работа: упражнения в паре с мячом, беговые упражнения, исходные положения, стойки, перемещения	1	2,4

Тема 4.20. Правила игры. Стойки, перемещения.	Практическая работа: учебная игра волейбол.	1	2,4
Тема 4.21. Совершенствование подачи мяча.	Практическая работа: упражнения с мячом, общеразвивающие упражнения, подачи верхние, нижние.	1	2,4
Тема 4.21. Совершенствование подачи мяча.	Практическая работа: упражнения с мячом, общеразвивающие упражнения, подачи верхние, нижние.	1	2,4
Тема 4.22. Учебная игра по упрощённым правилам.	Практическая работа: учебная игра волейбол.	1	2,4
Тема 4.22. Совершенствование передачи верхняя, нижняя.	Практическая работа: упражнения с мячом. Приём мяча снизу после подачи. Игра волейбол.	1	2,4
Тема 23. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	Практическая работа: упражнения с мячом. Приём мяча снизу после подачи.	1	2,4
Тема 4.23. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	Практическая работа: упражнения с мячом. Приём мяча снизу после подачи.	1	2,4
Тема 4.24. Учебная игра	Практическая работа: упражнения с мячом, общеразвивающие упражнения.	1	2,4
Тема 4.24. Обучение нападающий удар, блокирование.	Практическая работа: упражнения с мячом, прыжковые упражнения.	1	2,4
Тема 4.25. Обучение нападающий удар, блокирование.	Практическая работа: упражнения с мячом, прыжковые упражнения.	1	2,4
Тема 4.25. Учебная игра	Практическая работа: упражнения с мячом, общеразвивающие упражнения.	1	2,4
Тема 4.26. Совершенствование нападающего удара, блокирование.	Практическая работа: упражнения с мячом, прыжковые упражнения. Нападающий удар, блокирование.	1	2,4
Тема 4.26. Тактика нападения, тактика защиты.	Практическая работа: упражнения с мячом, стрит бол.	1	2,4
Тема 4.27. Учебная игра	Практическая работа: упражнения с мячом, общеразвивающие упражнения.	1	2,4
Тема 4.27. Обучение, совершенствование приёма мяча снизу одной рукой в падении и последующим скольжением на груди-животе.	Практическая работа: упражнения с мячом, общеразвивающие упражнения Приём мяча снизу после подачи	1	2,4
Тема 4.28. Тактика нападения, тактика защиты.	Практическая работа: упражнения с мячом, общеразвивающие упражнения, игра в нападении, в защите.	1	2,4
Тема 4.28. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Практическая работа: 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.	1	2,4
Тема 4.29. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по	Практическая работа: Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать	1	2,4

избранному направлению.	ровать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.		
Тема 4.29. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками, одной рукой в падении и последующим скольжением на груди, животе.	Практическая работа: упражнения с мячом, общеразвивающие упражнения. Приём мяча снизу после подачи, приём мяча снизу впадении.	1	2,4
Тема 4.30. Учебная игра	Практическая работа: упражнения с мячом, общеразвивающие упражнения.	1	2,4
Тема 4.30. <b>Зачёт.</b> Передачи нижние. Подача прямая верхняя.	Практическая работа: упражнения с мячом, общеразвивающие упражнения. Подача, передачи мяча.	1	2,4
	<b>Самостоятельная работа.</b> Реферат на тему «Здоровый образ жизни», «Вред курения», «Рациональное питание». Участие в соревнованиях. Комплекс упражнений на развитие силы рук. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	<b>30</b>	3
	<b>Всего</b>	<b>90</b>	
<b>2 семестр 1 курс</b>		<b>58</b>	
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах.</b>		<b>15</b>	
Тема 3.1. Техника безопасности в тренажёрном зале. Развитие силы верхнего плечевого пояса, упражнения с гантелями.	Практическая работа: упражнения на тренажерах, упражнения с гантелями.	1	2,4
Тема 3.1. Круговая тренировка, работа на тренажёрах.	Практическая работа: упражнения на тренажёрах, на все группы мышц.	1	2,4
Тема 3.2. Круговая тренировка, работа на тренажёрах.	Практическая работа: упражнения на тренажёрах, на все группы мышц.	1	2,4
Тема 3.2. Комплекс упражнений на развитие силы.	Практическая работа: упражнения на тренажёрах, упражнения с гантелями, «толчок», рывок гири.	1	2,4
Тема 3.3. Комплекс упражнений на развитие силы.	Практическая работа: упражнения на тренажёрах, упражнения с гантелями, «толчок», рывок гири.	1	2,4
Тема 3.3. Круговая тренировка, работа на тренажёрах.	Практическая работа: упражнения на тренажёрах, упражнения с гантелями, «толчок», рывок гири. Прыжки на скакалке, упражнения на пресс	1	2,4
Тема 3.4. Стретчинг, упражнения на расслабление.	Практическая работа: упражнения в паре, упражнения на развитие гибкости.	1	2,4
Тема 3.4. Стретчинг, упражнения на расслабление.	Практическая работа: упражнения в паре, упражнения на развитие гибкости.	1	2,4
Тема 3.5. Развитие силы мышц ног, пресса, упражнения с гантелями.	Практическая работа: упражнения с гантелями, прыжковые упражнения, прыжки на скакалке, упражнения на пресс.	1	2,4
Тема 3.5. Упражнения с гирей, штангой.	Практическая работа: упражнения с гантелями, жим штанги лёжа, приседания, прыжки на скакалке,	1	2,4
Тема 3.6. Развитие силы мышц ног, пресса, упражнения с гантелями.	Практическая работа: упражнения с гантелями, прыжковые упражнения, прыжки на скакалке, упражнения на пресс.	1	2,4
Тема 3.6. Упражнения с гирей, штангой.	Практическая работа: упражнения с гантелями, жим штанги лёжа, приседания, прыжки на	1	2,4

	скакалке,		
Тема 3.7. Упражнения с эспандерами, амортизаторами	Практическая работа: упражнения с гантелями, прыжковые упражнения, прыжки на скакалке.	1	2,4
Тема 3.7. 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.	1	2,4
Тема 3.8. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.	Практическая работа: Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	1	2,4
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>14</b>	
Тема 4.8. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Первая помощь при травмах и обморожениях	Практическая работа: техника безопасности, первая помощь при травмах и обморожениях.	1	2,4
Тема 4.9. Прохождение дистанции 2км.3км.	Практическая работа: прохождение дистанции свободным стилем.	1	2,4
Тема 4.9. Совершенствование техники одновременного безшажного хода.	Практическая работа: прохождение небольших отрезков дистанции (50, 100 м) одновременным безшажным ходом.	1	2,4
Тема 4.10. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 5км (дев), до 8км (юн).	Практическая работа: прохождение дистанции свободным стилем 5, 8 км.	1	2,4
Тема 4.10. Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	Практическая работа: прохождение небольших отрезков дистанции (50, 100 м) одновременным одношажным ходом.	1	2,4
Тема 4.11. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	Практическая работа: соревнования- дистанция 3км, 5 км, на время, судейство.	1	2,4
Тема 4.11. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	Практическая работа: прохождение дистанции свободным стилем 2; 3 км	1	2,4
Тема 4.12. Преодоление подъёмов и препятствий.	Практическая работа: спуски с горы, подъём в гору разными способами. Преодоление препятствий.	1	2,4
Тема 4.12. Преодоление подъёмов и препятствий.	Практическая работа: спуски с горы, подъём в гору разными способами. Преодоление препятствий.	1	2,4
Тема 4.13. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	Практическая работа: эстафеты, переход с одного хода на другой в среднем темпе при подъёме в горку.	1	2,4
Тема 4.13. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	Практическая работа: эстафеты, переход с одного хода на другой в среднем темпе при подъёме в горку.	1	2,4
Тема 4.14. Прохождение дистанции 3,5 км.на время	Практическая работа: прохождение дистанции 3, 5км на время	1	2,4

Тема 4.14. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Практическая работа: личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной 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 предъявляет повышенные требования	1	2,4
Тема 4.15. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	Практическая работа: ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру). Составление комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	1	2,4
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>13</b>	
Тема 5.15. Правила техники безопасности, по гимнастики.	Практическая работа: техника безопасности, на занятиях, гимнастики.	1	2,4
Тема 5.16. Упражнения для коррекции зрения, упражнения на внимание.	Практическая работа: составление и проведение комплекса упражнений для коррекции зрения, упражнения на внимание.	1	2,4
Тема 5.16. Упражнения у гимнастической стенки, висы и упоры.	Практическая работа Упражнения в паре, висы на перекладине, на брусьях, комплекс упражнений на развитие гибкости.	1	2,4
Тема 5.17. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	Практическая работа Упражнения в паре, составление и проведение комплексов вводной и производственной гимнастики. Выполнение комплекса упражнений для коррекции зрения.	1	2,4
Тема 5.17. Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения с обручем (дев).	Практическая работа упражнения в паре, упражнения на мышцы туловища, ходьба по бревну, комплекс упражнений для коррекции осанки. Комплекс упражнений с обручем.	1	2,4
Тема 5.18. Упражнения с набивными мячами. Упражнения в паре с партнёром.	Практическая работа упражнения с гантелями разного веса. Упражнения с набивными мячами (броски на дальность с разных исходных положений)	1	2,4
Тема 5.18. Упражнения с гантелями, обручем (дев).	Практическая работа упражнения с гантелями разного веса. Упражнения с обручем.	1	2,4
Тема 5.19. Развитие координации движений, гибкости.	Практическая работа упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на развитие гибкости, тест на гибкость (сидя на полу наклон вперёд).	1	2,4
Тема 5.19. Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения с обручем (дев).	Практическая работа: упражнения в паре, упражнения на мышцы туловища, ходьба по бревну, комплекс упражнений для коррекции осанки. Комплекс упражнений с обручем.	1	2,4
Тема 5.20. Упражнения у гимнастической стенки, висы и упоры	Практическая работа: Упражнения в паре, висы на перекладине, на брусьях, комплекс упражнений на развитие гибкости	1	2,4
Тема 5.20. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	Практическая работа: средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	2,4
Тема 5.21. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Практическая работа: психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика	1	2,4

	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		
Тема 5.21. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.	Практическая работа: самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	1	2,4
<b>Раздел 6. Лёгкая атлетика (весна)</b>		<b>16</b>	
Тема 6.22 .Техника безопасности. Развитие скоростных качеств, бег на короткие дистанции.	Практическая работа: комплекс упражнений на развитие скоростных качеств, бег 30м., 60м.	1	2,4
Тема 6.22. Совершенствование техники высокого, низкого старта	Практическая работа: бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта	1	2,4
Тема 6.23. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4x100м	Практическая работа: беговые упражнения, бег на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки.	1	2,4
Тема 6.23. Совершенствование техники высокого, низкого старта	Практическая работа: комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств, техника высокого, низкого старта.	1	2,4
Тема 6.24.Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.	Практическая работа: беговые упражнения, бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта, техника стартового разгона, финиширование.	1	2,4
Тема 6.24. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4x400м	Практическая работа: комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств, правила передачи эстафетной палочки, эстафетный бег.	1	2,4
Тема 6.25. Кроссовая подготовка. Бег по прямой с различной скоростью.	Практическая работа: бег по прямой с различной скоростью. Тест Купера – 12-минутное передвижение.	1	2,4
Тема 6.25. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.	Практическая работа: беговые упражнения, бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта, техника стартового разгона, финиширование.	1	2,4
Тема 6.26. Кроссовая подготовка. Равномерный бег на дистанцию 2000м (дев), 3000м (юн)	Практическая работа: Пробегание дистанции 2000, 3000 в среднем темпе, кросс.	1	2,4
Тема 6.26. Разучивание техники прыжка в высоту, способом прогнувшись.	Практическая работа: выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок.	1	2,4
Тема 6.27. Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания,	Практическая работа: выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок, перелёт через планку, приземление.	1	2,4

«ножницы».			
Тема 6.27. Разучивание техники прыжка в длину с разбега.	Практическая работа: подводящие упражнения, разбег, толчок, полёт, приземление. Прыжки через скамейку, прыжки в длину с места.	1	2,4
Тема 6.28. Совершенствование техники метания гранаты.	Практическая работа: упражнения подводящие к метанию ,метание с места, с трёх шагов.	1	2,4
Тема 6.28. Совершенствование техники метания гранаты с разбега	Практическая работа: упражнения подводящие к метанию ,метание с места, с трёх шагов.	1	2,4
Тема 6.29 Кросс 2000м., 3000м.		1	2,4
Тема 6.29. <b>Дифференцированный зачёт</b> прыжки в длину с места, прыжки через скакалку.	Практическая работа: комплекс общеразвивающих упражнений прыжки в длину с места, прыжки через скакалку.	1	2,4
	<b>Самостоятельная работа.</b> Сообщение на тему: «Основные признаки утомления». «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания». «Врачебный контроль его содержание». Участие в соревнованиях. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	<b>29</b>	3
	<b>Всего:</b>	<b>87</b>	
	<b>Всего обязательной:</b>	<b>177</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 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