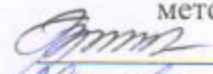


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«НОВОСИБИРСКИЙ ЭЛЕКТРОМЕХАНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГБПОУ НСО «Новосибирский электромеханический колледж»)

УТВЕРЖДАЮ

И.о. зам. директора по учебно-
методической работе

 Е.О. Кравченко
«29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

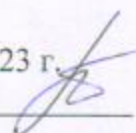
«Физическая культура»

Специальность/профессия 09.02.07 Информационные системы и программирование

Рассмотрено

на заседании кафедры: ООД

Протокол №1 «28» августа 2023 г.

Заведующий кафедрой:  В.Г. Белимова

Рабочая программа учебной дисциплины **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** разработана на основе требований федерального образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), с учётом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования.

Организация-разработчик: ГБПОУ НСО «Новосибирский электромеханический колледж»

Разработчики:

Ломин В.А., преподаватель физвоспитания,

Абрамов В.А. – преподаватель физвоспитания

Сафонов П.Ю. преподаватель физвоспитания

Согласовано:

Методист



Рахметова Т.Ю.

«28» августа 2023 г.

Содержание

1.	Пояснительная записка	<i>стр.</i> 4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	12
3.	Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины	19
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	22
	Приложение .	24

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальностям/профессиям технического профиля.

Содержание программы направлено на достижение следующих целей:

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

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

1.2. Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

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

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

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

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в

регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

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

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

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

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

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

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

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

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

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

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в

состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, с временными или ограничивающими физическую деятельность отклонениями в состоянии здоровья.

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

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов по медицинским группам: основная, подготовительная и специальная.

В *основной группе* занимаются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО.

В *подготовительной группе* занимаются студенты, отнесенные по медицинским показаниям в подготовительную медицинскую группу. Занятия в группе носят оздоровительный характер (студенты не сдают контрольные нормативы) и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

В *специальной* группе занимаются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Практические занятия с этими студентами проводятся только инструктором адаптивной физкультуры под наблюдением врача. Студенты специальной медицинской группы выполняют задания по теории и методике физической культуры и спорта и задания организационного характера (организация соревнований, ведение документации, участие в судействе).

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

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

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

1.3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе

основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

1.4 Характеристика основных видов учебной деятельности студентов

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов Теоретическая часть.
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Содержание обучения	(на уровне учебных действий)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для

	профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психо-физиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
<i>Учебно-методические занятия</i>	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.
Учебно-тренировочные занятия	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.
2. Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.

Содержание обучения	(на уровне учебных действий)
3. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девочки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.
4. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.
5. Плавание	Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием.
Виды спорта по выбору	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений.
1. Ритмическая гимнастика	Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Заполнение дневника самоконтроля Освоение техники безопасности занятий

Содержание обучения	(на уровне учебных действий)
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Освоение техники безопасности занятий Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Заполнение дневника самоконтроля
3. Дыхательная гимнастика	Знание средств и методов контроля при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля.
4. Спортивная аэробика	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях
5. Специализация в занятиях каким-либо видом спорта.	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности
Самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности.

1.5. В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*

- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ) вне зависимости от профиля профессионального образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет:

- по специальностям СПО обязательная учебная нагрузка обучающихся — 72 часов, в т.ч. практические занятия, — 68 часов.

Вид учебной работы	Количество часов
Аудиторные занятия. Содержание обучения	Специальности СПО 1 курс
ОБЪЕМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ (по ФГОС)	72
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	72
Теоретическая часть (Учебно-методические занятия)	4
Практическая часть (Учебно-тренировочные занятия)	68
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	16
Лыжная подготовка	-
ОФП с элементами гимнастики	18
Спортивные игры (по выбору):	
Волейбол	14
Баскетбол	12
Настольный теннис	8
<i>внеаудиторная самостоятельная работа</i>	36
Промежуточная аттестация в форме	Дифференцированный зачет

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

1 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практическая и самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Тема 1 Техника безопасности на занятиях физической культурой	Содержание теоретических занятий Техника безопасности при занятиях физической культурой. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.		2	1-2
	Легкая атлетика		8	
Тема 2 Кроссовая подготовка	Содержание практических занятий		4	2-3
	1	Переменный бег 20 мин. при пульсе 120-140 уд/мин. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Порядок разминки.	2	
	2	Контроль - Бег 1000 м-юноши, 500 м -девушки. ОРУ в парах. Развитие силы	2	
	Самостоятельная работа. Кросс 2 - 3 км. Комплекс разминочных упражнений) * 10 раз.		2	
Тема 3. Бег на короткие и средние дистанции.	Содержание практических занятий		4	2-3
	1	Техника бега на короткие и средние дистанции. Бег на 30 и 60 м. Специальные беговые упражнения (СБУ).	2	
	2	Контроль бег на 60 м. Техника бега на 100 м	2	
	Самостоятельная работа. Бег с ускорениями. Комплекс ОРУ.		2	
	Общеспортивная подготовка (ОСП)		10	
Тема 4. ОФП Комплекс четырехборье	Содержание практических занятий		10	2-3
	1.	Ознакомление с комплексом 4-борья. Развитие координации. Челночный бег.	2	
	2.	Контроль- челночный бег. Развитие взрывной силы ног. Совершенствование техники прыжка в длину с места, толчком 2 ног.	2	
	3.	Контроль- прыжок с места, с 2-х ног. Развитие общей силы. Упражнения на пресс.	2	
	4.	Контроль- пресс за 30 сек. Развитие специальной выносливости. Ознакомление с отжиманием способом «кузнечик»	2	
	5.	Контроль- отжимание способ «кузнечик» в заданном ритме (1 раз в 2 сек). Эстафеты.	2	
	Самостоятельная работа. Комплексы ОРУ на координацию, взрывную силу. общую и специальную силу.		6	

1	2		3	4
	Баскетбол		12	
Тема 5. Правила игры Индивидуальная техника игрока. Изучение по элементам.	Содержание практических занятий		12	2-3
	1	Правила игры. Ведение мяча, ловля и передач мяча. Обводка, ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Индивидуально и в парах. Комбинация: атака с 2х шагов.	2	
	2	Варианты передачи мяча: верхом, с отскоком. Упражнения в парах и тройках. Броски в кольцо.	2	
	3	Перехват мяча, приемы, применяемые против броска. Броски с ходу, бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча.	2	
	4	Штрафной бросок. Бросок из-за трех очковой линии.	2	
	5	Штрафные броски –контроль. Учебная игра с применением освоенных элементов техники.	2	
	6	Комплексные тесты - ознакомление. Учебная игра с применением освоенных элементов техники.	2	
	Самостоятельная работа. Броски в кольцо. Игра в стритбол.		6	
Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание практических занятий		2	
	Критерии оценки нагрузки при занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, показатели и критерии оценки. Ведение дневника самоконтроля. Характеристика показателей ЧСС и давления. Выполнение комплекса ОФП упражнений с фиксацией ЧСС и давления.		2	1-2
	Самостоятельная работа. Ведение дневника самоконтроля.		2	
	Волейбол		14	
Тема 7. ТБ в игровых видах спорта. Правила игры. Основные элементы техники.	Содержание практических занятий		2	
	1.	Правила игры, стойка, перемещение. Выход на мяч. Подводящие упражнения для обучения приему мяча. Выполнение приема-передачи мяча.		
Тема 8 Индивидуальная техника игрока. Изучение по элементам.	Содержание практических занятий		12	2
	1.	Прием мяча снизу. Жонглирование. Упражнения в парах.	2	
	2	Верхний прием. Жонглирование. Передача мяча двумя руками сверху в парах.	2	2-3
	3	Закрепление техники приема мяча снизу и сверху. Прием мяча после отскока от сетки.	2	
	4	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Прием мяча в падении.	2	

	5	Нижняя подача. подача мяча по зонам. Ознакомление с тестами.	2	
	6	Верхняя прямая подача. Отработка подачи. Ознакомление с тестами.	2	
	Самостоятельная работа Отработка элементов игры в волейбол индивидуально, в парах, группах.		6	
	Гимнастика и ОФП упражнения		8	
Тема 9 Подготовленность организма к гимнастике. Основные гимнастические элементы	Содержание практических занятий		8	
	1	Развитие гибкости. Упражнения на растягивание. Специальные дыхательные упражнения.	2	
	2	Акробатические упражнения: кувырок вперед-назад, кувырок прыжком, выход в стойку на руках с кувырка назад.	2	
	3	Силовые упражнения с отягощениями,	2	
	4	Силовые упражнения на снарядах: перекладине, брусках	2	
	Самостоятельная работа. Комплексы упражнений на координацию, общую и специальную силу.		4	
	Настольный теннис		6	
Тема 10. Правила игры. Основы техники игры.	Содержание теоретических занятий		2	1-2
	1.	Основные правила игры в настольный теннис. Оборудование, инвентарь, счет. Стойка. Движение. Хваты. Жонглирование. «Европейский» хват. Основные приемы в настольном теннисе: подача, прием	2	
Тема 11. Элементы техники игры в настольный теннис.	Содержание практических занятий		4	2-3
	1	Изучение основных приемов в настольном теннисе. Изучение подачи.	2	
	2	Изучение ударов: прямой, накат, срезка (справа-слева). Учебная игра. Отработка ведения счета.	2	
	Самостоятельная работа. Учебные игры в н/теннис		4	
	Легкая атлетика		8	
Тема 12. Метание гранаты. Техника безопасности. Техника метания.	Содержание практических занятий		2	2-3
	1	ТБ при метании. Упражнение на метание гранаты в цель, метание гранаты на дальность.	2	
	Самостоятельная работа. Отработка техники метания.		1	

Тема 13. Бег на короткие дистанции с низкого старта.	Содержание практических занятий		2	2-3
	1	Низкий старт .ОРУ в парах. Пробегание 100 м с низкого старта.	2	
	Самостоятельная работа. Пробегание отрезков 30-60 м *5 * 3 серии		1	
Тема 14. Кроссовая подготовка	Содержание практических занятий		2	2-3
	1	Кросс 1000м девушки, 2000м юноши..	2	
	Самостоятельная работа. Пробежки 2-3 км * 5 подходов		2	
Тема 15. Дифференци- рованный зачет	Дифференцированный зачет. Сдача контрольных нормативов.		2	3
Всего:	Обязательная аудиторная учебная нагрузка:		72	
	Внеаудиторная самостоятельная работа:		36	

3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

Оборудование спортивного комплекса:

- спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную способность не менее 40 чел в час;
- зал для занятий гимнастикой и общефизической подготовкой
- место для занятий настольным теннисом;
- тренажерная комната;
- спортивный инвентарь в соответствии с перечнем оборудования и инвентаря для спортивных залов:

Для гимнастического 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 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.;

Для игрового зала:

- 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, , стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, и др.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-еизд.,стер.]- Москва:Издательский дом Академия, 2020.-320с.- ISBN 978-5-4468-

9406-2 -Текст: непосредственный

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В.

Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.-

ISBN 978-5-4468-7250-3

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с.

— (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС

Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 02.08.2021).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд.,

перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное

11

образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:

<https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 02.08.2021).

интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goupr32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготов-ка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

3.4. Специфика организации обучения

Все занятия, предусмотренные настоящей программой имеют вид как «практические», согласно рабочему учебному плану (РУП) и имеют валеологическую направленность. Уровень освоения программы обучающимися предполагает учет индивидуальных особенностей личности обучаемого и его физическую подготовленность.

Применяемые на учебных и внеаудиторных занятиях педагогические технологии:

- работа малыми группами;
- интегрированные уроки;
- уроки-конкурсы, уроки-соревнования.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результат	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
предметные: – 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).	Наблюдение за выполнением практических заданий Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов Анализ и оценка правильности выполнения. Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.
личностные: – готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; – сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; – приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; – формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в – социальной, в том числе профессиональной, практике; – готовность самостоятельно использовать в трудовых и	Наблюдение за выполнением практических заданий. Анализ и оценка правильности выполнения Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся, сдача контрольных нормативов.

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.	
метапредметные	
– 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;	Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий Анализ и оценка правильности выполнения.

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основной
медицинской группы**

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 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.

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основной
медицинской группы**

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 3·10 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

Требования к результатам обучения студентов подготовительной медицинской группы

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- 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 определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Бег 100 м (юноши и девушки) – без учета времени.
- Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) – без учета времени.
- Тест Купера (12 минутное передвижение).
- Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
- Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (юноши и девушки).
- Подтягивание на перекладине (юноши).
- Поднимание туловища из положения, лежа на спине (юноши и девушки).
- Плавание без учета времени – 50 м (юноши и девушки).
- Бег на лыжах без учета времени (девушки – 2000 м, юноши – 3000 м).
- Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).

Контрольные задания для оценки студентов специальной медицинской группы (освобожденных от занятий по физическому воспитанию)

Реферат на тему:

1. Собственное заболевание и как с ним бороться с помощью физических упражнений
2. Любимый вид спорта
3. Закаливание
4. Судейство в любимом виде спорта
5. Обзор текущего чемпионата мира, олимпийских игр, чемпионата Европы (по любимому виду спорта)
6. Развитие физических качеств (быстрота, скорость, ловкость, выносливость)
7. Правила соревнований в любом виде спорта

8. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культуры
9. Физическая культура как аспект общей культуры человека.
10. Характеристика методов контроля за функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями.
11. Характеристика индивидуальных средств физической культуры при самостоятельных занятиях по укреплению здоровья и повышения общефизической подготовленности.
12. Характеристика индивидуальных режимов нагрузки при самостоятельных занятиях общеразвивающей направленности.
13. Виды и формы оздоровительного отдыха. Гигиенические требования к их организации.
14. Профилактика травматизма при самостоятельных формах занятий физическими упражнениями.
15. Понятие физической работоспособности и ее динамика в течении дня.
16. Основные способы самоконтроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями.
17. Что понимается под физическими упражнениями и основные способы их дозирования.
18. Значение физической культуры и спорта в профилактике и укреплении здоровья, повышении долголетия.
19. Физическое качество «Сила» и какими упражнениями его можно развивать.
20. Физическое качество «Быстрота» и какими упражнениями его можно развивать.
21. Физическое качество «Выносливость» и какими упражнениями его можно развивать.
22. Физическое качество «Гибкость» и какими упражнениями его можно развивать.
23. ОФП (общая физическая подготовка) и ее значение для учебной и трудовой деятельности.
24. Особенности организации и гигиенические требования к проведению занятий по лыжной подготовке.
25. Основные формы передвижения человека, что общего и чем они различаются.
26. Как определить уровень физической подготовленности (характеристика методов и тестов)?
27. Гигиенические требования к одежде, обуви и спортивному инвентарю для занятий физическими упражнениями.
28. В чем заключается оздоровительная направленность закаливания, основные виды закаливающих процедур.

Примечание.

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – *ознакомительный (узнавание объектов, свойств, изученных в школьном курсе информатики);*
2. – *репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством) умения создавать и оформлять данные с помощью разных программ и разных форм представления.*
3. – *продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач) первичные навыки работы по оформлению текстовых документов, с формулами Excel, опыт по разработке презентаций, опыт поиска и размещения информации в сети.*