

Министерство образования и науки Астраханской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение  
«Камызякский сельскохозяйственный колледж»

Утверждаю:

Директор ГБПОУ АО

«Камызякский  
сельскохозяйственный колледж»

С.В. Безъязыков

приказ № 95-1/2020

от 11 августа 2020 г.

**ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Программа учебного предмета ОУП. 06 Физическая культура разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета «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 специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015г №06 – 259

**Организация-разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Астраханской области «Камызякский сельскохозяйственный колледж»

**Разработчик:** Кудрякова Наталия Владимировна, преподаватель Государственного бюджетное профессиональное образовательное учреждение Астраханской области «Камызякский сельскохозяйственный колледж»

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии обще-гуманитарных и социально – экономических дисциплин № 2.

Протокол № 1 от «28» августа 2020 г.

Председатель \_\_\_\_\_ /Кудрякова Н. В./

**Рекомендовано** Методическим советом ГБПОУ АО «Камызякский сельскохозяйственный колледж»

Заключение методического совета

Протокол № 1 от «28 » августа 2020 г.

Председатель методического совета \_\_\_\_\_ /Боброва И. Е./

## СОДЕРЖАНИЕ

|   | стр. |
|---|------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА         | 4    |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА                 | 12   |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНООГО ПРЕДМЕТА          | 24   |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 27   |

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **«Физическая культура»**

#### **1.1. Область применения учебного предмета**

Программа общеобразовательного учебного предмета ОУП.06 «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы по специальности 35.02.09. Ихтиология и рыбоводство на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета «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 специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015г №06 – 259

#### **1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебный предмет «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ). В учебных планах

ППССЗ место учебного предмета «Физическая культура» - в составе общих учебных предметов общеобразовательного цикла, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

### **1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

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.

В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования (ППССЗ).

#### **1.4. Характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

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

Реализация содержания учебного предмета «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.

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

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;

3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Основное содержание учебной предмета «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.

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.

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).

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

## 1.5. Результаты освоения учебного предмета

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- **личностных:**

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

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
  - *метапредметных:*
    - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
    - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
    - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• *предметных:*

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

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

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

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых

видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

#### **1.6. Количество часов на освоение программы учебного предмета**

Максимальной учебной нагрузки студента **176** часов, в том числе:

– обязательной аудиторной учебной нагрузки студента **117** часов, из них

- самостоятельная работа **59** часов

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

| <b>Вид учебной работы</b>                                   | <b>Объем часов</b> |
|---|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                | 176                |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>     | 117                |
| в том числе:  |                    |
| теоретические занятия                                       | 15                 |
| практические занятия  | 102                |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>          | 59                 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета |                    |

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.06 Физическая культура

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов             |    |
|---|---|-------------------------|----|
| 1   | 2   | 3                       |    |
| <b>Раздел 1. Кроссовая подготовка</b>   |   | <b>38</b>               |    |
| <b>Тема 1.1.<br/>Теоретическая часть</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>Уровень освоения</b> |    |
|   | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья<br>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО   | 1                       | 2  |
|   | <b>В том числе лабораторных и практических занятий</b> (не предусмотрено)   |                         | -  |
|   | <b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)  |                         | -  |
|   | <b>Самостоятельная работа</b> (не предусмотрена)  |                         | -  |
| <b>Тема 1.2.<br/>Техника бега на короткие дистанции</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>Уровень освоения</b> |    |
|   | <b>В том числе лабораторных и практических занятий</b>  |                         |    |
|   | <b>Практическое занятие № 1</b> Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника низкого и высокого старта.  |                         | 6  |
|   | <b>Практическое занятие № 2</b> Стартовый разгон  |                         |    |
|   | <b>Практическое занятие № 3</b> Техника бега на короткие дистанции (100м., 200 м., 400 м)   |                         |    |
|   | <b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)  |                         | -  |
| <b>Самостоятельная работа</b> составление конспектов<br>1. Правовые основы физической культуры и спорта. Основные понятия физической культуры. Роль физической культуры в духовном воспитании молодежи. Оздоровительный бег и его значение для организма. |   | 2                       |    |
| <b>Тема 1.3.<br/>Техника бега на средние и длинные дистанции</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>Уровень освоения</b> |    |
|   | <b>В том числе лабораторных и практических занятий</b>  |                         |    |
|   | <b>Практическое занятие № 4</b> Техника ходьбы и бега на средние дистанции.<br><b>Практическое занятие № 5</b> Техника бега на 500м. (девушки), 1000м. (юноши).<br><b>Практическое занятие № 6 – 7</b> Техника бега на длинные дистанции<br><b>Практическое занятие № 8</b> Равномерный бег 2000 м. (девушки), 3000 |                         | 12 |

|   |  |                         |           |
|---|--|-------------------------|-----------|
|   | м.(юноши).<br><b>Практическое занятие № 9</b> Бег по пересеченной местности (5км., 6 км.)  |                         |           |
|   | <b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)   |                         | -         |
|   | <b>Самостоятельная работа</b> составление конспектов<br>1.Оздоровительный бег и его значение для организма. Физическая культура в современном обществе.<br>2.Организм как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.<br>Взаимодействие организма и внешней среды. Техника безопасности  |                         | 6         |
| <b>Тема 1.4.</b><br><b>Техника эстафетного бега</b>       | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>Уровень освоения</b> |           |
|   | <b>В том числе лабораторных и практических занятий</b>   |                         |           |
|   | <b>Практическое занятие № 10</b> Техника передачи эстафетной палочки.<br><b>Практическое занятие № 11</b> Эстафетный бег 4x100 м., 4x200 м.<br><b>Практическое занятие № 12 (Учебно-методическое занятие)</b> Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.   |                         | 4         |
|   | <b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)   |                         | 2         |
|   | <b>Самостоятельная работа</b> составление конспектов<br>Физиологические характеристики состояния организма. Культура питания.  |                         | -         |
|   |  |                         | 4         |
| <b>Раздел 2. Баскетбол</b>                                |  |                         | <b>37</b> |
| <b>Тема 2.1.</b><br><b>Техника нападения в баскетболе</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>Уровень освоения</b> |           |
|   | <b>В том числе лабораторных и практических занятий</b>   |                         |           |
|   | <b>Практическое занятие № 13</b> Правила игры в баскетбол. Обязанности игроков.<br><b>Практическое занятие № 14</b> Техника ведения мячом. Ловля и передача мяча различными способами.<br><b>Практическое занятие № 15</b> Ведение мяча по прямой.<br><b>Практическое занятие № 16</b> Правила игры. Вырывание и выбивание мяча.<br><b>Практическое занятие № 17</b> Перехват мяча во время передачи, во время ведения. Основы судейства.<br><b>Практическое занятие № 18 (Учебно – методическое занятие)</b> Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.<br><b>Практическое занятие № 19 (Учебно – методическое занятие)</b> Самооценка и |                         | 10        |
|   |  |                         | 4         |

|   |  |                             |           |   |
|---|--|-----------------------------|-----------|---|
|   | анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.                   |                             |           |   |
|   | <b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)   |                             |           |   |
|   | <b>Самостоятельная работа</b> подготовка рефератов<br>Резервы человеческого организма. Роль ритмов жизни человека.<br>Выбор видов спорта. Спортивная классификация                                     |                             | 6         |   |
| <b>Тема 2.2.<br/>Техника защиты в<br/>баскетболе</b>    | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>Уровень<br/>освоения</b> |           |   |
|   | <b>В том числе лабораторных и практических занятий</b>   |                             |           |   |
|   | <b>Практическое занятие № 20</b> Индивидуальные действия игроков в защите.<br><b>Практическое занятие № 21</b> Действия игроков с мячом, без мяча.   |                             | 4         |   |
|   | <b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)   |                             | -         |   |
|   | <b>Самостоятельная работа</b> подготовка конспектов, составление комплексов<br>Методика корригирующей гимнастики для глаз. Дыхательная гимнастика  |                             | 2         |   |
| <b>Тема 2.3.<br/>Тактика нападения в<br/>баскетболе</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>Уровень<br/>освоения</b> |           |   |
|   | <b>В том числе лабораторных и практических занятий</b>   |                             |           |   |
|   | <b>Практическое занятие № 22</b> Индивидуальные тактические действия игроков в нападении.<br><b>Практическое занятие № 23</b> Действие игрока с мячом, без мяча.<br>Взаимодействие двух, трех игроков. |                             | 4         |   |
|   | <b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)   |                             | -         |   |
|   | <b>Самостоятельная работа</b> (не предусмотрена)   |                             | -         |   |
| <b>Тема 2.4.<br/>Теоретическая часть</b>                | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>Уровень<br/>освоения</b> |           |   |
|   | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья  |                             | 1         | 3 |
|   | <b>В том числе лабораторных и практических занятий</b> (не предусмотрены)  |                             |           | 1 |
|   | <b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)   |                             |           | - |
|   | <b>Самостоятельная работа</b> подготовка презентации Технические приемы баскетбола. Методика подготовки баскетболиста  |                             |           | 4 |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>                               |  |                             | <b>34</b> |   |

|   |  |                         |   |   |
|---|--|-------------------------|---|---|
| <b>Тема 3.1.<br/>Техника владения мячом</b>     | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>Уровень освоения</b> |   |   |
|   | <b>В том числе лабораторных и практических занятий</b>   |                         |   |   |
|   | <b>Практическое занятие № 24</b> Правила игры волейбол.<br><b>Практическое занятие № 25</b> Расстановка игроков на площадке. Стойки и перемещения.<br><b>Практическое занятие № 26</b> Передачи мяча (верхние, нижние, над собой, о стену, в парах).<br><b>Практическое занятие № 27</b> Передвижения игроков приставным шагом, прыжком, бегом. Челночный бег. |                         | 8 |   |
|   | <b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)   |                         | - |   |
|   | <b>Самостоятельная работа:</b> подготовка рефератов, презентаций.<br>1. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.  |                         | 4 |   |
|   |  |                         |   |   |
| <b>Тема 3.2.<br/>Теоретическая часть</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>Уровень освоения</b> |   |   |
|   | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.<br>Самоконтроль, его основные методы.<br>Показатели и критерии оценки  |                         | 1 | 6 |
|   | <b>В том числе лабораторных и практических занятий</b> (не предусмотрены)  |                         |   | - |
|   | <b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)   |                         |   | - |
|   | <b>Самостоятельная работа</b> (не предусмотрена)   |                         |   | - |
| <b>Тема 3.3.<br/>Техника нападения и защиты</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>Уровень освоения</b> |   |   |
|   | <b>В том числе лабораторных и практических занятий</b>   |                         |   |   |
|   | <b>Практическое занятие № 28 – 29</b> Прием мяча с подачи.<br><b>Практическое занятие № 30 – 31</b> Подача мяча различными способам.   |                         |   | 8 |
|   | <b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)   |                         |   | - |
|   | <b>Самостоятельная работа :</b> подготовка рефератов<br>1. Контроль за состоянием сердечно – сосудистой системой, роста – весовыми показателями<br>2. Влияние физической культуры на формирование положительных качеств личности   |                         |   | 4 |
| <b>Тема 3.4.<br/>Тактика защиты</b>             | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>Уровень освоения</b> |   |   |

|  |   |                         |           |
|--|---|-------------------------|-----------|
|  | <b>В том числе лабораторных и практических занятий</b>  |                         |           |
|  | Практическое занятие № 32 Нападающий удар.  |                         | 4         |
|  | Практическое занятие № 33 Блокирование нападающего удара. Командные взаимодействия в защите.  |                         |           |
|  | <b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)  |                         | -         |
|  | <b>Самостоятельная работа</b> (не предусмотрена)  |                         | -         |
| <b>Раздел 4. Гимнастика</b>  |   |                         | <b>26</b> |
| <b>Тема 4.1.<br/>Комплексы<br/>упражнений</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>Уровень освоения</b> |           |
|  | <b>В том числе лабораторных и практических занятий</b>  |                         |           |
|  | Практическое занятие № 34 Общеразвивающие упражнения с отягощением, упражнения на тренажерах.   |                         | 2         |
|  | Практическое занятие № 35 (Учебно-методическое занятие) Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. |                         | 2         |
|  | <b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)  |                         | -         |
| <b>Самостоятельная работа</b> составление комплексов упражнений, презентация 1.Физические качества человека и методика их развития. Комплексы упражнений с предметами. |   |                         | 4         |
| <b>Тема 4.2.<br/>Техника выполнения<br/>акробатических<br/>элементов</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>Уровень освоения</b> |           |
|  | <b>В том числе лабораторных и практических занятий</b>  |                         |           |
|  | Практическое занятие № 36 – 37 Кувырок назад, кувырок вперед, стойка на лопатках.   |                         | 4         |
|  | <b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)  |                         | -         |
| <b>Самостоятельная работа</b> (не предусмотрена)   |   |                         | -         |
| <b>Тема 4.3.<br/>Техника выполнения<br/>опорного прыжка</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>Уровень освоения</b> |           |
|  | <b>В том числе лабораторных и практических занятий</b>  |                         |           |
|  | Практическое занятие № 38 Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь»,<br>Практическое занятие № 39 Опорный прыжок через козла в длину.  |                         | 4         |
|  | <b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)  |                         | -         |
| <b>Самостоятельная работа:</b> подготовка конспектов.<br>1.Художественная и спортивная гимнастика как олимпийские виды спорта.   |   |                         | 8         |

|  |  |                         |           |
|--|--|-------------------------|-----------|
|  | 2.Единство организма человека с окружающей средой<br>3.Вредные пристрастия и факторы зависимости. Профилактика наркомании.   |                         |           |
| <b>Тема 4.4</b><br><b>Теоретическая часть</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>Уровень освоения</b> |           |
|  | Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности   | 1                       | 2         |
|  | <b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)   |                         | -         |
|  | <b>Самостоятельная работа</b> (не предусмотрена)   |                         | -         |
| <b>Раздел 5. Атлетическая /Ритмическая гимнастика</b>  |  |                         | <b>15</b> |
| <b>Тема 5.1.</b><br><b>Выполнение комплексов упражнений атлетической/ ритмической гимнастики</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>Уровень освоения</b> |           |
|  | <b>В том числе практические занятия</b>  |                         |           |
|  | <b>Практическое занятие № 40 – 42</b> Составление комплексов атлетической/ритмической гимнастики, направленных на укрепление здоровья, развитие силы, коррекцию фигуры, дифференцировку силовых характеристик движений, совершенствование регуляции мышечного тонуса под музыкальное сопровождение |                         | 6         |
|  | <b>Практическое занятие № 43 (Учебно-методическое занятие):</b> Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.   |                         | 2         |
|  | <b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)   |                         | -         |
| <b>Самостоятельная работа</b> подготовка рефератов, презентаций<br>1.Профессионально – прикладная физическая подготовка, ее цели и задачи.<br>2.Отрицательные реакции организма при занятиях физическими упражнениями и их профилактика. |  | 7                       |           |
| <b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>   |  |                         | <b>26</b> |
| <b>Раздел 6. 1.</b><br><b>Теоретическая часть</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>Уровень усвоения</b> |           |
|  | Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста  | 1                       | 2         |
|  | <b>В том числе лабораторных и практических занятий</b> (не предусмотрены)  |                         | -         |
|  | <b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)   |                         | -         |
|  | <b>Самостоятельная работа</b> (не предусмотрена)   |                         | -         |

|   |  |                         |    |
|---|--|-------------------------|----|
| <b>Тема 6.1.<br/>Техника бега и прыжков</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>Уровень освоения</b> |    |
|   | <b>В том числе лабораторных и практических занятий</b>   |                         |    |
|   | <b>Практическое занятие № 44</b> Бег на выносливость.<br><b>Практическое занятие № 45</b> Бег на средние дистанции.<br><b>Практическое занятие № 46 - 47</b> Определение длины разбега. Отталкивание. Фаза полета. Приземление.<br><b>Практическое занятие № 48</b> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». |                         | 10 |
|   | <b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)   |                         | -  |
|   | <b>Самостоятельная работа</b> подготовка реферата<br>1.Функциональное состояние организма.   |                         | 4  |
| <b>Тема 6.2.<br/>Техника метания гранаты</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>Уровень освоения</b> |    |
|   | <b>В том числе лабораторных и практических занятий</b>   |                         |    |
|   | <b>Практическое занятие № 49 - 50</b> Техника разбега, техника броска с места.<br><b>Практическое занятие № 51</b> Техника метания гранаты с разбега.  |                         | 6  |
|   | <b>Контрольные работы (не предусмотрены)</b>   |                         | -  |
|   | <b>Самостоятельная работа</b> подготовка конспекта<br>1.Аэробный и анаэробный механизмы превращения энергии  |                         | 4  |
| <b>Примерные темы индивидуальных проектов:</b>  |  |                         |    |
| 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов                   |  |                         |    |
| 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями                               |  |                         |    |
| 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки                                |  |                         |    |
| 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в |  |                         |    |

|  |            |
|--|------------|
| <p>регулировании работоспособности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p> <p>6. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p> <p>7. Гимнастика</p> <p>8. Спортивные игры</p> <p>9. Плавание</p> <p>10. Атлетическая гимнастика</p> <p>11. Спортивная аэробика</p> <p>12. Лечебная физическая культура при заболеваниях</p> <p>13. Влияние физических упражнений на органы и системы (по выбору)</p> <p>14. Методы контроля за функциональным состоянием организма</p> <p>15. Развитие функциональных возможностей организма</p> <p>Развитие физических качеств (по выбору)</p> |            |
| <b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>  |            |
| <b>Всего:</b>  | <b>176</b> |

## 2.3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

| СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ  | ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ (НА УРОВНЕ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ)   |
|--|---|
| <b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>   |   |
| <p>Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</p>   | <p>Знание современного состояния физической культуры и спорта.<br/>           Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.<br/>           Знание оздоровительных систем физического воспитания.<br/>           Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>  |
| <p>1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>   | <p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.<br/>           Знание форм и содержания физических упражнений.<br/>           Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.<br/>           Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены</p>  |
| <p>2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p>  | <p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.<br/>           Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>   |
| <p>3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> | <p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.<br/>           Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.<br/>           Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.<br/>           Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>  |
| <p>4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>  | <p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.<br/>           Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.<br/>           Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.<br/>           Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p> |

| <b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>                   |   |
|---|---|
| Учебно-методические занятия                 | <p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</p> <p>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p> |
| <b>УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ</b>         |   |
| 1. Легкая атлетика.<br>Кроссовая подготовка | <p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>  |
| 2. Гимнастика                               | <p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>  |
| 3. Спортивные игры                          | <p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую</p>   |

|  |  |
|--|--|
|  | помощь при травмах в игровой ситуации  |
| 4.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               |
| 5. Ритмическая гимнастика                        | Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.<br>Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.<br>Умение осуществлять самоконтроль.<br>Участие в соревнованиях |
| 6. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.<br>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.<br>Освоение техники безопасности занятий                           |
| 7.Внеаудиторная самостоятельная работа           | Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.<br>Участие в соревнованиях.<br>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);<br>умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности                        |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

#### **Спортивный комплекс:**

спортивный зал;  
открытый стадион, стрелковый тир

В зависимости от возможностей, которыми располагает образовательное учреждение, для реализации учебного предмета «Физическая культура» могут быть использованы:

тренажерный зал;  
открытые спортивные площадки: баскетбольная; бадминтонная, волейбольная, мини-футбольная.  
футбольное поле.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебный предмет «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Программа учебного предмета «Физическая культура» образовательного учреждения должна включать перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря, необходимого для его реализации.

#### **Примерный перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.**

*Оборудование и инвентарь спортивного зала:*

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды («козел» для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические скакалки, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры;  
кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка

волейбольная, волейбольные мячи, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

*Открытый стадион:* турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, палочки эстафетные, секундомеры.

*Стрелковый тир или место для стрельбы:*

пневматические винтовки, мишени, пули для стрельбы из пневматического оружия.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен или изменен.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Рекомендуемая литература**

##### **Для студентов**

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М.,2017

Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М.,2017

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М.,2017

##### **Для преподавателей**

Об образовании в Российской Федерации: федер. Закон от от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ), в ред. От 03.07.2016. с изм. От 19.12.2016)

Приказ министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015г. №1578 «О внесении изменений федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки российской Федерации от 17 мая 2012г. №413»

Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016г. № 2/16-з)

#### **интернет-ресурсы**

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

Зачет проводится ежегодно в конце учебного года и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких; параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления); результатов овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела - юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины); - девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену. При проведении зачета предусмотрена вариативная часть, которая разрабатывается и утверждается учебным заведением.

Для юношей проводится тест на владение умениями и навыками, необходимыми для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b> | <b>Формы и методы контроля и<br/>оценки результатов обучения</b> |
|---|--|
| <i>1</i>  | <i>2</i>   |
| <b>Предметными результатами являются</b>                            |  |
| 1) умение использовать разнообразные                                | Наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения           |

формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

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

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

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

методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов на зачетах и дифференцированном зачете. Подготовка рефератов, презентаций, выполнение индивидуальных проектов