

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ПЕРМСКОГО КРАЯ  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Пермский химико-технологический техникум»  
(ГБПОУ «ПХТТ»)

Одобрено на заседании предметной (цикловой)  
комиссии общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 1 от 01.09.2020

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заместитель директора по УВиМР  
2 О.В. Князева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

**19.02.10 «Технология продукции общественного питания»**

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины ОУД.10 «Физическая культура» разработана на основе примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО (далее ООП СПО) на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ФГАУ ФИРО протокол №3 от 21.07.2015 года, регистрационный номер 383 от 23.07.2015 года и с учетом требований ФГОС среднего общего образования (далее ФГОС СОО) утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 № 413 (зарегистрирован в Минюсте России 07.06.2012 № 24480),

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Пермский химико-технологический техникум» (ГБПОУ «ПХТТ»)

Составитель: Лихачев Ю.А. - преподаватель ГБПОУ «ПХТТ»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

стр.

- 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**
  - 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
  - 3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**
  - 4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
  - 5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
  - 6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**
  - 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- ПРИЛОЖЕНИЯ**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной образовательной программы СПО (ООП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований 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).

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на формирование у обучающихся:

- 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 результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающиеся должны усвоить:

- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающиеся должны уметь:

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- определять уровень собственного здоровья и индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями;

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

- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.

В программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся компетенций, необходимых для качественного освоения ООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, - программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура - это область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» 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.

**Цель учебной дисциплины «Физическая культура»:** формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое самосовершенствование.

**Задачи учебной дисциплины:**

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

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

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.

При составлении разделов программы учтены климатические условия, а также календарь соревнований. Новизна программы заключается в введении новых разделов: ритмическая, атлетическая и дыхательная гимнастика.

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. Содержание теоретических занятий обеспечивает ознакомление обучающихся с основами здорового образа жизни, методами и средствами физической культуры в обеспечении здоровья, основами организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, методами самоконтроля и оценки физического развития, функционального состояния организма, физической подготовленности, психофизиологическими основами учебного и производственного труда, а также оздоровительными и профилированными методами физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.

Практическая часть предусматривает учебно-методические и учебно-тренировочные занятия.

Программа учебно-методических занятий включает три темы: методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции; методика составления комплекса физических упражнений гигиенической и профессиональной направленности, а также составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Данный материал может выдаваться обучающимся в форме кратких лекций, бесед и занимать часть занятия.

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 обучающихся в программу кроме обязательных видов спорта (легкая атлетика, кроссовая подготовка, лыжная подготовка, гимнастика, спортивные игры) дополнительно включены следующие виды спорта (по выбору обучающихся): ритмическая, атлетическая и дыхательная гимнастика. При составлении разделов программы учтены условия их выполнения, а именно учебно-спортивная база Техникума.

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 обучающихся. С этой целью в зависимости от физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем определяется медицинская группа, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная. Обучающиеся, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты.

В программе учебной дисциплины «Физическая культура» представлен перечень дидактических единиц, последовательность их изучения, указывается количество часов аудиторной (обязательной) учебной нагрузки и самостоятельной работы обучающихся. Тем самым результаты обучения проявятся в приобретении навыков по решению задач и опыта самостоятельной работы.

Программа предполагает выполнение аудиторной (обязательной) учебной нагрузки через проведение практических занятий, которые позволяют использовать такие формы учебной деятельности как, индивидуальные и групповые задания, сдача контрольных нормативов, выполнение рефератов (сообщений, докладов), создание презентаций и др. Все виды занятий тесно связаны между собой, что обеспечивает выявление у обучавшихся глубины освоения материала и уровень подготовки. Тематика и форма проведения занятий зависят от поставленных преподавателем целей и задач, уровень подготовленности обучающихся, объема и характера занятий.

В учебном плане отводится на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» отводится 243 часа максимальной нагрузки обучающихся, в том числе 78 часов самостоятельной работы, 156 часов аудиторных занятий.

Изучается дисциплина в 1-2 семестрах.

В ходе освоения учебной программы осуществляется оперативный, текущий и итоговый контроль знаний, умений и навыков обучающихся по дисциплине, который обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого обучающегося.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения обучающимися конкретного раздела, вида учебной работы.

Текущий контроль осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов и позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы.

Итоговый контроль (дифференцированный зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры обучающихся и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической



подготовленности обучающихся, их психофизической готовности к профессиональной деятельности.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного программой минимума, а также регулярность посещения обязательных занятий. Критерием успешности освоения учебного материала обучающимися является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий, результатов соответствующих тестов, а также положительная динамика показателей физического развития.

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации обучающихся в процессе освоения ООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования ППСЗ.

### **3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебной дисциплины ОУД.10 «Физическая культура» относится к обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» в соответствии с ФГОС СОО, изучается на базовом уровне и входит в общеобразовательный цикл учебных дисциплин в соответствии с ООП СПО по специальности 38.02.05 «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров» на базе основного общего образования с получением среднего общего образования ППСЗ,

Учебная дисциплина «Физическая культура» имеет межпредметную связь с:

- общеобразовательной учебной дисциплиной ОУД.11 Основы безопасности жизнедеятельности;
- дисциплинами учебных циклов ОГСЭ и профессионального: ОГСЭ.05 Физическая культура и ОП.10 Безопасность жизнедеятельности.

### **4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

***личностных:***

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной

активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования 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).

## **5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **ВВЕДЕНИЕ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ СПО.**

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности

и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

### **Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

### **Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

### **Тема 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.**

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

#### **Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

#### **Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

### **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Содержание учебно-методических занятий определена выбором преподавателя с учетом интересов обучающихся.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

#### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ**

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

### **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.**

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидерование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

### **ГИМНАСТИКА.**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры,

упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

## **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.**

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

### **ВОЛЕЙБОЛ.**

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

### **БАСКЕТБОЛ.**

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

### **ФУТБОЛ.**

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

## **ВИДЫ СПОРТА ПО ВЫБОРУ.**

### **РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.**

Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.

### **АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, РАБОТА НА ТРЕНАЖЕРАХ.**

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

### **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА.**

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

### **Самостоятельная работа обучающихся:**

- Работа с учебной и справочной литературой, другими источниками информации, в том числе с использованием современных компьютерных технологий, ресурсов сети Интернет.

- Поиск информации по теме с последующим ее использованием для подготовки и представления на аудиторных занятиях.

- Самостоятельное освоение физических упражнений различной направленности.

- Самостоятельная отработка элементов техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в спортивных играх, занятия дополнительными видами спорта.

- Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов (ГТО).

- Ведение календаря самонаблюдения, анализ и оценка физической формы.

- Ведение словаря терминов (тезауруса) по основным понятиям в сфере физической культуры и здорового образа жизни, изучаемых видов спорта.



- Выполнение творческих заданий: подготовка рефератов (сообщений, докладов), подготовка демонстрационного материала, в том числе электронных слайд-презентаций.

- Подготовка к различным формам контроля и промежуточной аттестации (тестирование, сдача контрольных нормативов, зачет).

Для внеаудиторных занятий обучающимся наряду с решением задач и выполнением практических заданий предлагаются темы исследовательских и реферативных работ, в которых вместо рассмотрения отдельных вопросов предлагаются проблемные задания, требующие длительной работы в рамках одной проблемы.

### **Примерные темы рефератов (сообщений, докладов, презентаций):**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся техникума.

2. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.

3. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.

4. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.

5. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

6. Физическое воспитание в семье.

7. Физическая культура как способ выживания в современной жизни.

8. Социальные потребности как фактор возникновения и развития физической культуры.

9. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

10. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.

11. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

12. Физическая культура и здоровый образ жизни.

13. Процесс организации здорового образа жизни.

14. Основные системы оздоровительной физической культуры.

15. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.

16. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.

17. Закаливание как оздоровительная система.

18. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.

19. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.

20. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.

21. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.

22. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
23. Движение, как биологическая основа жизнедеятельности человека.
24. Физическая работоспособность и влияние занятий физкультурой на её повышение.
25. Воспитание волевых качеств личности в процессе физического воспитания.
26. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
27. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
28. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
29. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
30. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
31. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.
32. Общая характеристика, причины возникновения профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.
33. Общая характеристика, причины возникновения профилактика некоторых заболеваний пищеварительной системы.
34. Предупреждение, профилактика и помощь при лечении некоторых заболеваний обучающихся, освобожденных от практических занятий физическими упражнениями.
35. Регулировка массы тела в процессе занятий физической культурой.
36. Самоконтроль состояния здоровья учащегося, его цели и задачи.
37. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
38. Возникновение первых спортивных соревнований.
39. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
40. Личности в современном олимпийском движении.
41. Крупнейшие спортивные сооружения России.
42. Международный Олимпийский комитет (МОК, история создания, цели, задачи, содержание деятельности).
43. Символы и атрибутика Олимпийских игр.
44. Развитие Олимпийского движения в России.
45. Значение и роль туризма в физическом воспитании, виды простейших туристических соревнований.
46. Современные популярные виды спорта.

47. Развитие отдельных видов спорта в Пермском крае и успехи пермских спортсменов на Олимпийских играх и международных первенствах.
48. Лёгкая атлетика. История создания. Виды спорта.
49. Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.
50. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
51. Развитие выносливости во время занятий спортом.
52. Основы техники бега на короткие дистанции.
53. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.
54. Основы техники легкоатлетических прыжков.
55. Основы техники эстафетного бега.
56. Способы передачи эстафетной палочки.
57. Развитие физических качеств, преобладающих в легкоатлетических видах спорта.
58. Достижения Российских легкоатлетов в международных соревнованиях.
59. Лыжный спорт: перспективы развития.
60. Классификация видов лыжного спорта.
61. История развития лыжного спорта 20 века в России и в мире.
62. Знаменитые российские и зарубежные лыжники.
63. История развития гимнастики в России и мире.
64. Влияние достижений отечественных гимнастов в развитии гимнастики (спортивной, художественной).
65. История развития спортивных игр в России (футбол, баскетбол, волейбол и др.).
66. Появление мяча и игр с мячом.
67. Русские национальные виды спорта и игры.
68. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (аэробика, шейпинг, йога, фитбол, аэробика и т.п.).
69. Йога как одна из древнейших систем оздоровления духа и тела.
70. Массаж и самомассаж – средство восстановления организма после физической нагрузки.

## **6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **6.1. Тематический план (по разделам дисциплины)**

№ п/п	Разделы дисциплины	Всего ауд. часов	в т.ч. по семестрам		СР	Итого часов
			1 сем.	2 сем.		
1	Введение	2	2	-	-	2
2	Теоретическая часть	14	8	6	10	24
3	Практическая часть	140	58	82	68	208

№ п/п	Разделы дисциплины	Всего ауд. часов	в т.ч. по семестрам		СР	Итого часов
			1 сем.	2 сем.		
3.1	Учебно-методические занятия	10	4	6	6	16
3.2	Учебно-тренировочные занятия всего, в т.ч.	130	54	76	62	192
	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	32	20	12	16	48
	Лыжная подготовка	28	-	28	12	40
	Гимнастика	12	12	-	6	18
	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	34	12	22	18	52
	Виды спорта по выбору	24	10	14	10	34
	<b>Всего по дисциплине:</b>	<b>156</b>	<b>68</b>	<b>88</b>	<b>78</b>	<b>234</b>

## 6.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины, в т.ч. характеристика основных видов деятельности обучающихся

Наименование разделов	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Количество часов			Уровень освоения
			Л	ПР	СР	
<b>1 СЕМЕСТР</b>						
<b>Введение.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знание современного состояния физической культуры и спорта.</li> <li>- Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</li> </ul>	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.	-	2	-	1
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>						
<b>Тема:</b> <b>Роль физической культуры и спорта в воспитании личности. Здоровье человека: его ценность и значимость.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знание оздоровительных систем физического воспитания.</li> <li>- Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> <li>- Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.</li> <li>- Знание форм и содержания физических упражнений.</li> <li>- Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.</li> <li>- Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.</li> <li>- Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</li> <li>- Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</li> <li>- Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития.</li> </ul>	Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Цели и задачи физической культуры. Основные понятия: физическая культура, физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическое совершенство. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Здоровый образ жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	-	2		1,2
		Тема 2. Оздоровительная физическая культура. Культура здоровья личности и ее взаимосвязь с физической культурой. Физическое самовоспитание и оздоровительные системы как необходимое условие в формировании ЗОЖ. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи. Оздоровительная направленность как важный принцип системы физического воспитания студенческой молодежи. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании активной жизненной позиции, сохранении творческой активности, предупреждении и профилактики вредных привычек (табакокурения, алкоголизма, наркомании).	-	2		
		Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	-	2		

Наименование разделов	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Количество часов			Уровень освоения
			Л	ПР	СР	
	телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. - Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Формы и содержание самостоятельных занятий. Виды упражнений. Показания и противопоказания к выполнению различных упражнений с учетом состояния здоровья занимающихся. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Режим дня. Требования, форма одежды и обуви для занятий. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.				
		Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Определение понятия «самоконтроль», цели и задачи контроля за состоянием организма в процессе занятий физической культурой. Показатели самоконтроля субъективные (самочувствие, сон, аппетит, желание тренироваться, переносимость нагрузок и т.д.) и объективные (вес, пульс, спирометрия, частота дыхания, артериальное давление, динамометрия). Результаты самоконтроля, ведение дневник самоконтроля.	-	2		
	<i>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся:</i> - Подготовка реферата (сообщения, презентации), темы: - Значение физической культуры и спорта в жизни человека. - Физическое воспитание в семье. - Физическая культура как способ выживания в современной жизни. - Социальные потребности как фактор возникновения и развития физической культуры. - Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России. - Физическая культура и здоровый образ жизни. - Основные системы оздоровительной физической культуры. - Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений. - Закаливание как оздоровительная система. - Выполнение комплексов утренней гимнастики, комплекса закаливающих процедур. - Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.		-	-	6	
<b>Итого по разделу:</b>			-	<b>8</b>	<b>6</b>	
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>						
<b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>						
<b>Тема: Простейшие методики самооценки.</b>	- Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. - Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.	Тема 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Антропометрические индексы и тесты. Оценка функциональной подготовленности осуществляется с помощью физиологических	-	2		1,2

Наименование разделов	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Количество часов			Уровень освоения
			Л	ПР	СР	
Методы самоконтроля.	- Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья.	проб (пробы Штанге и пробы Генчи, частота сердечных сокращений). Ортостатическая проба. Оценка субъективных показателей (утомляемость; усталость; сон; настроение; аппетит; самочувствие и т.д.). Определение пульса в состоянии покоя, после нагрузки (приседание, бег и т.д.). Расчет коэффициента своей работоспособности. Физические упражнения для профилактики и коррекции.				
		Тема 2. Методы самоконтроля. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Антропометрические стандарты физического развития. Функциональная проба, оценка физической работоспособности, функционального состояния нервной системы, дыхательной системы. Контроль за физической подготовленностью.	-	2		
	<i>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся:</i> - Подготовка реферата (сообщения, презентации), темы: - Самоконтроль при занятиях спортом и физическими упражнениями. - Самоконтроль спортсмена. - Оценка физического состояния организма и физической подготовленности. - Методики самооценки работоспособности. - Методы самоконтроля функционального состояния организма. - Методы определения нагрузки по показаниям пульса и частоты дыхания. - Коррекция содержания занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контроля. - Выполнение комплексов утренней гимнастики, комплекса закаливающих процедур. - Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	-	-	2		
<b>Итого по разделу:</b>			-	4	2	
<b>УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ</b>						
Раздел 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 4x100 м, 4x400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девочки) и 3 000 м (юноши). - Сдача контрольных нормативов.	Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Основные требования безопасности во время занятий по легкой атлетике. Форма легкоатлета. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	-	2		1,2
		Тема 1.2. Основы техники бега: техника высокого и низкого старта; старты и стартовые ускорения, финиширование, специальные упражнения Освоение техники беговых упражнений.	-	2		
		Тема 1.3. Бег на короткие дистанции. Виды дистанций Техника бега на короткие дистанции (старт, бег по дистанции,	-	2		

Наименование разделов	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Количество часов			Уровень освоения
			Л	ПР	СР	
		прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок). Освоение техники беговых упражнений.				
		Тема 1.4. Бег на средние дистанции. Формы и методы его развития. Техника бега на средние дистанции (старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок). Освоение техники беговых упражнений.	-	2		
		Тема 1.5. Бег на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Способы и методы передвижения. Техника бега на длинные дистанции (старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок). Освоение техники беговых упражнений.	-	2		
		Тема 1.6. Бег по пересеченной местности. Способы и методы преодоления. Освоение техники беговых упражнений.	-	2		
		Тема 1.7. Эстафетный бег. Формы и методы его развития. Техники эстафетного бега. Передача эстафетной палочки. Освоение техники беговых упражнений.	-	2		
		Тема 1.8. Совершенствование бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты: ускорение. Выполнение бега на 30 м., 100 м.	-	2		
		Тема 1.9. Совершенствование бега на средние дистанции. Виды физических упражнений при подготовке к бегу на средние дистанции. Выполнение бега на 500 м., 1000 м.	-	2		
		Тема 1.10 Совершенствование бега на длинные дистанции. Виды физических упражнений при подготовке к бегу на длинные дистанции. Выполнение бега на 2000 м., 3000 м.	-	2		
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся: - Подготовка реферата (сообщения, презентации) по разделу «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка». - Выполнение комплексов утренней гимнастики, комплекса закаливающих процедур, оздоровительный бег. - Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. - Составление комплексов упражнений для разминки при занятиях легкой атлетикой. - Совершенствование технических элементов бега на короткие, средние и длинные дистанции. Выполнение специальных беговых упражнений. - Выполнение беговой нагрузки и упражнений для тренировки скоростно-силовых качеств переменным, повторным и интервальным методами. - Подготовка к выполнению нормативов ГТО.		-	-	10	
<b>Итого по разделу:</b>			-	<b>20</b>	<b>10</b>	
<b>Раздел 2. Гимнастика.</b>	- Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером,	Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Основные требования безопасности во время занятий по	-	2		1,2



Наименование разделов	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Количество часов			Уровень освоения
			Л	ПР	СР	
	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. - Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	гимнастике. Терминология гимнастических упражнений. Виды гимнастики.				
		Тема 2.2. Строевые приемы. Построения и перестроения. Размыкание и смыкание.	-	2		
		Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения без предметов. Кувырок вперед и назад, переворот боком, стойки на голове, кистях и на лопатках, гимнастический мост, курбеты и выполнение кувырков в усложненных условиях, поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, угол в упоре.	-	2		
		Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с гантелями, обручем, на шведской стенке. Подъем с переворотом на перекладине, подтягивание и вис на перекладине. Техника страховки занимающегося.	-	2		
		Тема 2.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.	-	2		
		Тема 2.6. Контрольное занятие. Подтягивание на высокой перекладине-юноши. Поднимание туловища из положения лёжа на спине- девушки.	-	2		
	<i>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся:</i> - Подготовка реферата (сообщения, презентации) по разделу «Гимнастика». - Выполнение комплексов утренней гимнастики, комплекса закаливающих процедур, оздоровительный бег. - Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. - Составление комплексов для разминки при занятиях гимнастикой. - Выполнение упражнений по развитию силы мышц, внимания и быстроты реакции, статической выносливости рук и ног. Подтягивание на высокой перекладине, поднимание туловища из положения лёжа на спине.		-	-	6	
<b>Итого по разделу:</b>			-	<b>12</b>	<b>6</b>	
<b>Раздел 3. Спортивные игры (баскетбол).</b>	- 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.	Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Правила игры в баскетбол. Технические приемы передач и ведения мяча в баскетболе.	-	2		1,2
		Тема 3.2. Выполнение разминочных упражнений при подготовке к игре в баскетбол. Отработка навыков ведения и передачи мяча в баскетболе.	-	2		
		Тема 3.3. Технические приёмы бросков в баскетболе. Техника броска мяча в кольцо с места с различных зон. Способы бросков мяча в кольцо в движении. Особенности выполнения штрафных	-	2		

Наименование разделов	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Количество часов			Уровень освоения
			Л	ПР	СР	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</li> <li>- Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</li> <li>- Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</li> <li>- Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</li> <li>- Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</li> </ul>	бросков Отработка навыков бросков мяча в кольцо с различных зон (ближней, штрафной).				
		Тема 3.4. Тактика игры в баскетболе. Техника и тактика игры, решение игровых задач. Взаимодействие игроков при организации двусторонней игры в баскетбол. Организация индивидуальных действий игроков в игровой ситуации. Совершенствование атакующих командно-тактических действий в баскетболе. Учебная игра.	-	2		
		Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра в баскетболе в соответствии с правилами соревнований и жестами судей. Совершенствование защитных командно-тактических действий в баскетболе.	-	2		
		Тема 3.6. Контрольное занятие. Два шага – бросок в кольцо. Штрафной бросок. Баскетбольная дорожка (простейшие элементы баскетбола).	-	2		
	<p><i>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка реферата (сообщения, презентации) по разделу «Спортивные игры (баскетбол)».</li> <li>- Выполнение комплексов утренней гимнастики, комплекса закаливающих процедур, оздоровительный бег.</li> <li>- Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</li> <li>- Выполнение упражнений на развитие основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила.</li> <li>- Совершенствование технических элементов в игре в баскетбол. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений для совершенствования техники ведения, ловли и передачи мяча.</li> <li>- Изучение судейства в баскетболе: правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.</li> <li>- Составление комплексов упражнений для разминки при занятиях баскетболом.</li> </ul>	-	-	6		
<b>Итого по разделу:</b>				<b>12</b>	<b>6</b>	
<b>РАЗДЕЛ 4. ВИДЫ СПОРТА ПО ВЫБОРУ</b>						
<b>Раздел 4. Виды спорта по выбору (Ритмическая гимнастика)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul>	Тема 4.1. Ритмическая гимнастика как нетрадиционная форма занятий физической культурой. Значение ритмической гимнастики. Виды ритмической гимнастики: оздоровительная, лечебная и прикладная. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм человека. Ритмическая гимнастика в учебном процессе.	-	2		1,2
		Тема 4.2. Организация занятий по ритмической гимнастике. Основы методики выполнения комплексов по ритмической гимнастике. Структура занятия ритмической гимнастики: разминка, танцевальная часть, аэробная часть, партерные	-	2		

Наименование разделов	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Количество часов			Уровень освоения
			Л	ПР	СР	
		упражнения, стрейчинг. Основные базовые шаги. Движения руками. Базовые шаги с движениями руками.				
		Тема 4.3. Музыкальное сопровождение. Применение музыки как фактор воздействия на занимающихся в процессе обучения упражнениям. Ритм. Такт. Темп. Использование хореографии в занятиях по ритмической гимнастики.	-	2		
		Тема 4.4. Правила техники безопасности при проведении занятий по ритмической гимнастике. Запрещенные упражнения в ритмической гимнастике.	-	2		
		Тема 4.5. Содержание ритмической гимнастики. Комплексы упражнений. Классификация упражнений при разминке, партерной и аэробной части занятия, стрейчинге. Дозирование физической нагрузки на занятиях ритмической гимнастикой, тесты для определения ловкости и координационных способностей.	-	2		
<b>Раздел 4. Виды спорта по выбору (Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах).</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</li> <li>- Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.</li> <li>- Освоение техники безопасности занятий.</li> </ul>	Тема 4.1. Инструктаж по технике безопасности. Атлетическая гимнастика – как вид спорта. Понятия «атлетизм» и «атлетическая гимнастика». Средства атлетической гимнастики. Формы организации занимающихся атлетической гимнастикой.	-	2		1,2
		Тема 4.2. Организация занятий по атлетической гимнастике: задачи занятия, особенность занятия (силовая нагрузка на различные мышечные группы). Средства занятия.	-	2		
		Тема 4.3. Общеразвивающие упражнения силового характера без предметов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов. Разучивание упражнений.	-	2		
		Тема 4.4. Общеразвивающие упражнения силового характера с предметами. Методика работы с предметами: гимнастической палкой, скакалкой, амортизаторами, эспандером, гантелями. Упражнения на снарядах массового использования: гимнастической стенке, канате, брусках, перекладине; прыжковые упражнения, лазанье, переносу груза, метания.	-	2		
		Тема 4.5. Развитие силовых качеств методом круговой тренировки. Общеразвивающие упражнения силового характера. Разучивание упражнений. Развитие силы, особенности развития силовых качеств у девушек. Развитие гибкости, быстроты, выносливости.	-	2		
<b>Раздел 4. Виды спорта по выбору</b>	- Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.	Тема 4.1. Дыхательная гимнастика: польза и показания. Дыхательные практики: виды и разнообразие. Техника правильного дыхания.	-	2		1,2

Наименование разделов	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Количество часов			Уровень освоения
			Л	ПР	СР	
(Дыхательная гимнастика).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.</li> <li>- Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</li> <li>- Заполнение дневника самоконтроля.</li> </ul>	Тема 4.2. Дыхательная гимнастика в практике физической культуры. Основы методики выполнения дыхательных упражнений.	-	2		
		Тема 4.3. Самоконтроль во время занятий дыхательной гимнастикой. Ростовесовые индексы.	-	2		
		Тема 4.4. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. основные правила выполнения оздоровительной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой. Методика основного комплекса, используемого на занятиях по физической культуре. Разучивание упражнений.	-	2		
		Тема 4.5. Дыхательная гимнастика по методу К. Бутейко. Ознакомление с комплексом упражнений по методу К. Бутейко. Разучивание упражнений.	-	2		
		Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка реферата (сообщения, презентации), темы: <ul style="list-style-type: none"> <li>- История возникновения ритмической гимнастики.</li> <li>- Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм человека.</li> <li>- Методика проведения ритмической гимнастики.</li> <li>- Работа различных систем организма на занятиях ритмической гимнастики.</li> <li>- Атлетическая гимнастика, ее история и место в системе физического воспитания.</li> <li>- Атлетическая гимнастика: культуризм, атлетизм или бодибилдинг?</li> <li>- Тренажеры в системе средств физической культуры.</li> <li>- Морфофункциональные изменения, происходящие при занятиях атлетической гимнастикой.</li> <li>- Дыхательная гимнастика: общие принципы дыхательных упражнений.</li> <li>- Основы методики дыхательной гимнастики.</li> <li>- Характеристика дыхательных гимнастик.</li> </ul> </li> <li>- Выполнение комплексов утренней гимнастики, комплекса закаливающих процедур, оздоровительный бег.</li> <li>- Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</li> </ul>	-	-	4	
<b>Итого по разделу:</b>			-	10	4	
<b>Итого за 1 семестр:</b>			-	68	34	
<b>2 СЕМЕСТР</b>						
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>						
<b>Тема:</b> <b>Составляющие факторы здорового образа жизни.</b>	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.	Тема 1. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Учебный труд студентов. Здоровье и работоспособность студентов. Психофизиологическая характеристика труда. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Формирование профессионально важных психических	-	2		1,2

Наименование разделов	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Количество часов			Уровень освоения
			Л	ПР	СР	
	<p>Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.</p> <p>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p> <p>Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.</p> <p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</p> <p>Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>	<p>качеств средствами физической культуры и спорта. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Аутогенная тренировка.</p>				
		<p>Тема 2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>Цели и задачи сохранения и повышения уровня физической и умственной работоспособности. Понятие «работоспособность». Определение работоспособности. Уровень физической и умственной работоспособности. Средства физической культуры, обеспечивающие умственную и физическую работоспособность (физические упражнения, оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода), гигиенические факторы).</p>	-	2		
		<p>Тема 3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p> <p>Использование средств физической культуры для повышения и поддержания профессиональной работоспособности. Производственная физическая культура: цель и задачи. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры. Подбор методов и средств производственной физической культуры.</p>	-	2		
	<p><i>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся:</i></p> <p>- Подготовка реферата (сообщения, презентации), темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.</li> <li>- Здоровье человека и его основные компоненты</li> <li>- Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности.</li> <li>- Параметры (компоненты) физических нагрузок, применяемых при физкультурно-оздоровительных занятиях.</li> <li>- Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, повышения эффективности учебного труда.</li> <li>- Нормы двигательной активности человека.</li> <li>- Физкультурно-спортивные технологии повышения умственной и физической работоспособности.</li> <li>- Значение естественных факторов внешней среды (солнечная радиация, воздушная и водная среда, средне- и высокогорье) для закаливания и оздоровления человека.</li> <li>- Основы рационального питания и контроля за весом тела.</li> </ul>		-	-	4	

Наименование разделов	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Количество часов			Уровень освоения
			Л	ПР	СР	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Варианты комплексов физических упражнений для повышения работоспособности в своей будущей профессии.</li> <li>- Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.</li> <li>- Представление о двигательном режиме студенческой молодежи.</li> <li>- Выполнение комплексов утренней гимнастики, комплекса закаливающих процедур, оздоровительный бег.</li> <li>- Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</li> </ul>					
<b>Итого по разделу:</b>			-	6	4	
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>						
<b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>						
<b>Тема:</b> <b>Методика составления и проведения самостоятельных занятий.</b> <b>Составление и проведение комплексов упражнений.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знание и применение методики активного отдыха при физическом и умственном утомлении.</li> <li>- Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</li> <li>- Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</li> </ul>	Тема 2.1. Методики активного отдыха при физическом и умственном утомлении. Активный отдых в режиме рабочего (учебного) дня. Виды занятий. Активный отдых после учебного дня. Виды занятий. Программы занятий и упражнения. Определение уровня ежедневной двигательной активности. Оздоровительный эффект тренировок. Активный отдых в выходные дни, каникулярное время. Выбор средств активного отдыха и особенности телосложения. Оценка уровня физических возможностей для определения готовности к занятиям различными формами активного отдыха.	-	2		1,2
		Тема 2.2. Составление и проведение комплекса утренней гимнастики с учётом будущей профессиональной деятельности. Примерный комплекс упражнений для утренней гимнастики.	-	2		
		Тема 2.3. Составление и проведение комплекса вводной и производственной гимнастики с учётом будущей профессиональной деятельности. Примерный комплекс упражнений для производственной гимнастики.	-	2		
	<i>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка реферата (сообщения, презентации), темы:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Использование физических упражнений как средства активного отдыха.</li> <li>- Активный отдых в режиме выходного дня.</li> <li>- Активный отдых в жизни семьи.</li> <li>- Виды физических нагрузок, их интенсивность.</li> <li>- Роль физических упражнений в формировании ЗОЖ студенческой молодежи.</li> <li>- Утренняя гигиеническая гимнастика как одна из форм самостоятельных занятий физической культурой.</li> <li>- Комплексы физических упражнений для ведущих сидячий образ жизни.</li> <li>- Роль физических упражнений в режиме дня студентов.</li> <li>- Понятие и цели производственной гимнастики.</li> </ul> </li> </ul>	-	-	4		

Наименование разделов	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Количество часов			Уровень освоения
			Л	ПР	СР	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формы производственной гимнастики.</li> <li>- Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.</li> <li>- Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.</li> <li>- Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом.</li> <li>- Выполнение комплексов утренней гимнастики, комплекса закаливающих процедур, оздоровительный бег.</li> <li>- Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</li> <li>- Составление комплексов физкульт.пауз, физкульт.минуток и производственной гимнастики (соответственно профессии).</li> </ul>					
<b>Итого по разделу:</b>			-	6	4	
<b>УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ</b>						
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</li> <li>- Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</li> <li>- Сдача на оценку техники лыжных ходов.</li> <li>- Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.</li> <li>- Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</li> <li>- Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</li> <li>- Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.</li> </ul>	Тема 5.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Основы техники классических лыжных ходов. Техника лыжных ходов (попеременный, одновременный). Подбор лыжного инвентаря. Уход и хранение.	-	2		1,2
		Тема 5.2. Техника попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход. Выполнение лыжного хода на дистанции.	-	2		
		Тема 5.3. Техника перехода с хода на ход. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Выполнение лыжного хода на дистанции.	-	2		
		Тема 5.4. Техника поворотов на месте и в движении. Техника поворота «переступанием», «плугом». Выполнение поворотов на дистанции.	-	2		
		Тема 5.5. Техника подъёмов («полуёлочка» и «ёлочка») и спусков в основной стойке. Выполнение подъемов и спусков на дистанции.	-	2		
		Тема 5.6. Техника конькового (свободного) хода. Скользящий шаг - передвижение без палок. Выполнение лыжного хода на дистанции.	-	2		
		Тема 5.7. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Правила соревнований.	-	2		
		Тема 5.8. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов, прохождение дистанции.	-	2		

Наименование разделов	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Количество часов			Уровень освоения
			Л	ПР	СР	
		Тема 5.9. Совершенствование приёмов на лыжах: повороты и развороты. Закрепление техники поворота на прямой площадке. Прохождение дистанции.	-	2		
		Тема 5.10. Совершенствование техники приёмов на лыжах: подъём и спуск. Закрепление техники подъёма в гору «лесенкой» и «ёлочкой» и спусков с горы с торможением (упором, «плугом»). Прохождение дистанции.	-	2		
		Тема 5.11. Совершенствование приёмов на лыжах: коньковый ход. Прохождение дистанции.	-	2		
		Тема 5.12. Совершенствование тактики лыжных гонок. Эстафета.	-	2		
		Тема 5.13. Развитие выносливости, прохождение дистанции до 6-8 км, преодоление подъёмов и препятствий	-	2		
		Тема 5.14. Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов на дистанции 3 км у девушек и 5 км у юношей.	-	2		
	<p><i>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка реферата (сообщения, презентации) по разделу «Лыжная подготовка».</li> <li>- Выполнение комплексов утренней гимнастики, комплекса закаливающих процедур, оздоровительный бег.</li> <li>- Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</li> <li>- Составление комплексов упражнений для разминки при занятиях лыжами.</li> <li>- Изучение правил соревнований по лыжным гонкам.</li> <li>- Совершенствование техники лыжных ходов, тренировочное прохождение зачетной дистанции. Выполнение комплексов упражнений на все группы мышц.</li> </ul>		-	-	12	
<b>Итого по разделу:</b>				<b>28</b>	<b>12</b>	
<b>Раздел 6. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</li> <li>- Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.</li> </ul>	Тема 6.1. Совершенствование техники эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки). Организация взаимодействий членов команды при выполнении эстафетного бега. Эстафета 4x100 м, 4x400 м.	-	2		1,2
		Тема 6.2. Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов: бег на 100м, бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	-	2		
		Тема 6.3. Прыжки в длину. Способы прыжков в длину с места и разбега («согнув ноги»). Техника прыжка в длину с разбега: разбег, отталкивание, полет, приземление. Специальные упражнения на растяжку и развитие прыгучести. Выполнение прыжков в длину различного вида (с места, с разбега).	-	2		
		Тема 6.4. Прыжки в высоту. Способы прыжков в высоту «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной). Техника прыжка в высоту с разбега: разбег, отталкивание,	-	2		



Наименование разделов	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Количество часов			Уровень освоения
			Л	ПР	СР	
		переход через планку и приземление. Упражнения на развитие прыгучести Выполнение прыжков в высоту.				
		Тема 6.5. Метание различных предметов на дальность. Техника метания гранаты: разбег, движения рук, имитация метания гранаты. Упражнение на растяжку и развитие гибкости. Выполнение метания гранаты на дальность с разбега (девушки - 500 гр. Юноши - 700 гр.)	-	2		
		Тема 6.6. Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов (прыжки в длину, высоту, метание гранаты).	-	2		
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся: - Подготовка реферата (сообщения, презентации) по разделу «Легкая атлетика». - Выполнение комплексов утренней гимнастики, комплекса закаливающих процедур, оздоровительный бег. - Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. - Составление комплексов упражнений для разминки при занятиях легкой атлетикой. - Совершенствование технических элементов бега на короткие, средние и длинные дистанции. Выполнение специальных упражнений прыгуна: многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног; акробатические упражнения (кувырки, перекаты, группировки), выполнений упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног. - Подготовка к выполнению нормативов ГТО.		-	-	6	
<b>Итого по разделу:</b>			-	<b>12</b>	<b>6</b>	
<b>Раздел 7. Спортивные игры (волейбол).</b>	- 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.	Тема 7.1. Техника безопасности. Правила игры. Технические приемы передач, подач мяча в волейболе.	-	2		1,2
		Тема 7.2. Технические приемы нападающего удара, блокирования в волейболе. Стойки игрока и перемещения по площадке.	-	2		
		Тема 7.3. Техника приёмов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Техники подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).	-	2		
		Тема 7.4. Совершенствование атакующих командно-тактических действий в волейболе. Подача в зону, нападающий удар, Учебная игра, совершенствование технических приемов.	-	2		
		Тема 7.5. Совершенствование защитных командно-тактических действий в волейболе. Блокирование игрока с мячом. Учебная игра, совершенствование технических приёмов.	-	2		
		Тема 7.6. Контрольное занятие. Передачи мяча в парах. Приём мяча снизу и сверху. Верхняя прямая подача.	-	2		

Наименование разделов	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Количество часов			Уровень освоения
			Л	ПР	СР	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</li> </ul>					
	<p><i>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка реферата (сообщения, презентации) по разделу Спортивные игры (волейбол).</li> <li>- Выполнение комплексов утренней гимнастики, комплекса закаливающих процедур, оздоровительный бег.</li> <li>- Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</li> <li>- Выполнение упражнений на развитие основных физических качеств волейболистов: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила.</li> <li>- Изучение судейства в волейболе: правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.</li> <li>- Совершенствование технических элементов в игре в волейбол. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений для совершенствования техники подачи, приема и передачи мяча, блокирования.</li> </ul>		-	-	6	
<b>Итого по разделу:</b>				<b>12</b>	<b>6</b>	
<b>Раздел 8. Спортивные игры (мини-футбол).</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоение основных игровых элементов.</li> <li>- Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</li> <li>- Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</li> <li>- Развитие личностно-коммуникативных качеств.</li> <li>- Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</li> <li>- Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</li> <li>- Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</li> <li>- Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</li> <li>- Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</li> </ul>	Тема 8.1. Техника безопасности. Правила игры. Технические приемы передач, ударов в мини-футболе.	-	2		1,2
		Тема 8.2. Технические приемы игровых элементов в мини-футболе. Остановка мяча. Обманные движения. Техника игры вратаря.	-	2		
		Тема 8.3. Совершенствование атакующих командно-тактических действий в мини-футболе. Техника отбора и передачи мяча. Отработка ударов по воротам, жонглирование мяча. Учебная игра, совершенствование технических приемов.	-	2		
		Тема 8.4. Совершенствование защитных командно-тактических действий в мини-футболе. Взаимодействие защитников, полузащитников, нападающих. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра, совершенствование технических приёмов.	-	2		
		Тема 8.5. Контрольное занятие. Ведение мяча с обводкой стоек. Удары по воротам.	-	2		
	<p><i>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка реферата (сообщения, презентации) по разделу «Спортивные игры (мини-футбол)».</li> <li>- Выполнение комплексов утренней гимнастики, комплекса закаливающих процедур, оздоровительный бег.</li> </ul>		-	-	6	

Наименование разделов	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Количество часов			Уровень освоения
			Л	ПР	СР	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</li> <li>- Выполнение упражнений на развитие основных физических качеств футболистов: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила.</li> <li>- Изучение судейства в футболе: правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.</li> <li>- Совершенствование технических элементов в игре в футбол. Выполнение упражнений на отработку игровых моментов.</li> </ul>					
<b>Итого по разделу:</b>			-	10	6	
<b>РАЗДЕЛ 9. ВИДЫ СПОРТА ПО ВЫБОРУ</b>						
<b>Раздел 9. Виды спорта по выбору (Ритмическая гимнастика).</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</li> <li>- Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</li> </ul>	Тема 9.1. Общеразвивающие упражнения ритмической гимнастики, их разнообразие, методические особенности. Разучивание и совершенствование стилизованных комплексов общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений.	-	2		1,2
		Тема 9.2. Выполнение танцевальных упражнений (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса).	-	2		
		Тема 9.3. Разучивание и совершенствование танцевальных движений из народных (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг) и современных бальных танцев (ча-ча-ча, рок-н-ролл, танго).	-	2		
		Тема 9.4. Выполнение упражнений с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).	-	2		
		Тема 9.5. Разучивание и совершенствование композиций из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов).	-	2		
		Тема 9.6. Совершенствование общеразвивающих упражнений на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.		2		
		Тема 9.7. Контрольное занятие. Выполнение комплекса упражнений ритмической гимнастики.	-	2		
<b>Раздел 9. Виды спорта по выбору (Атлетическая)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</li> </ul>	Тема 9.1. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование упражнений. Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела (для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса, на растяжку у гимнастической	-	2		1,2

Наименование разделов	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Количество часов			Уровень освоения
			Л	ПР	СР	
гимнастика, работа на тренажерах).	- Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. - Освоение техники безопасности занятий.	стенки, упражнения с отягощением для укрепления мышц ног, упражнения с эспандерами и амортизаторами).				
		Тема 9.2. Круговая тренировка для развития общей выносливости (упражнения для развития всех мышц тела, мышц спины и плечевого пояса, рук, ног и брюшного «пресса»). Совершенствование упражнений.	-	2		
		Тема 9.3. Круговая тренировка для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины. Совершенствование упражнений. Комплекс упражнений.	-	2		
		Тема 9.4. Круговая тренировка для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой. Совершенствование упражнений. Комплекс упражнений.	-	2		
		Тема 9.5. Круговая тренировка для развития рельефа мышц (упражнения для развития рельефа мышц талии, живота, спины и груди, рук, плечевого пояса, ног). Совершенствование упражнений.	-	2		
		Тема 9.6. Круговая тренировка для развития гибкости (упражнения на пресс, разгибание ног в коленях, сгибание ног в коленях в позиции сидя, жим ногами). Совершенствование упражнений.		2		
		Тема 9.7. Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов. Подтягивание, Жим ногами. Поднятие туловища на скамье.	-	2		
Раздел 9. Виды спорта по выбору (Дыхательная гимнастика).	- Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. - Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. - Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. - Заполнение дневника самоконтроля.	Тема 9.1. Звуковая гимнастика по методу трехфазного дыхания О. Лобановой. Развитие дыхательной мускулатуры. Принципы трехфазного дыхания. Последовательность трехфазного дыхания. Разучивание упражнений.	-	2		1,2
		Тема 9.2. Метод дыхательной саморегуляции. Рекомендации по проведению дыхательной саморегуляции. Овладение навыками осознанного контроля за дыхательным процессом.	-	2		
		Тема 9.3. Совершенствование техники дыхательной гимнастики по методике А.Н. Стрельниковой. Выполнение комплекса упражнений.	-	2		
		Тема 9.4. Совершенствование техники дыхательной гимнастики по методу К. Бутейко. Выполнение комплекса упражнений.	-	2		
		Тема 9.5. Совершенствование техники дыхательной гимнастики по методу трехфазного дыхания О. Лобановой. Выполнение комплекса упражнений.	-	2		

Наименование разделов	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Количество часов			Уровень освоения
			Л	ПР	СР	
		Тема 9.6. Совершенствование техники дыхательной гимнастики методом дыхательной саморегуляции. Выполнение комплекса упражнений.		2		
		Тема 9.7. Контрольное занятие. Выполнение комплекса упражнений дыхательной гимнастики (соответственно профессии).	-	2		
	<p><i>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка реферата (сообщения, презентации), темы: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Понятие гиподинамии и меры по её предупреждению.</li> <li>- Режим физической активности при занятиях ритмической гимнастикой.</li> <li>- Составление и проведение комплекса по ритмической гимнастике.</li> <li>- Влияние атлетической гимнастики на формирование осанки.</li> <li>- Методика эксплуатации спортивных снарядов, тренажёров, приспособлений при выполнении упражнений в процессе учебных занятий.</li> <li>- Влияние дыхательной гимнастики на организм человека.</li> <li>- Дыхательная гимнастика Стрельниковой.</li> <li>- Бодифлекс – комплекс дыхательной гимнастики.</li> </ul> </li> <li>- Выполнение комплексов утренней гимнастики, комплекса закаливающих процедур, оздоровительный бег.</li> <li>- Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</li> <li>- Составление комплексов упражнений ритмической гимнастики.</li> <li>- Составление комплексов упражнений для разминки при занятиях атлетической гимнастикой.</li> <li>- Составление комплекса производственной дыхательной гимнастики (соответственно профессии).</li> <li>- Составление комплексов для индивидуального самосовершенствования.</li> </ul>	-	-	6		
<b>Итого по разделу:</b>			-	<b>14</b>	<b>6</b>	
<b>Итого за 2 семестр:</b>			-	<b>88</b>	<b>44</b>	
<b>Всего по дисциплине:</b>			-	<b>156</b>	<b>78</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **7.1. Требования к минимальному учебно-методическому обеспечению обучения**

В процессе освоения программы учебной дисциплины «Физическая культура» обучающимся предоставлена возможность доступа к электронным учебным материалам, имеющимся в свободном доступе в сети Интернет (электронные книги, практикумы, тесты и др.).

Перечень рекомендуемых источников:

Основные источники:

Дополнительные источники:

Словари:

Интернет-источники:

### **7.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены спортивный зал и открытый стадион широкого профиля, которые оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), секундомеры.

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи,

Открытый стадион широкого профиля:

- турник уличный, брусья уличные, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, колодки стартовые,

палочки эстафетные, гранаты учебные, секундомеры.

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

Для проведения учебно-методических занятий используются:

- технические средства обучения:

- аудиовизуальные средства;
- компьютерные средства;
- экран проекционный.

- программное обеспечение:

- Windows 7,8,10 Professional;
- Windows Server 2003, 2012;
- MS Office 2013, 2016, 2019.

- комплект учебно-наглядных пособий (комплекты учебных таблиц, схем, плакатов и др.).

**Разработчик:**

ГБПОУ «ПХТТ»

преподаватель

Лихачев Ю.А.

**Технический эксперт:** методист

Мизева О.Е.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

### Оценка уровня физических способностей обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9-5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	230 и выше	170-190	160 и ниже
			17	240	205-220	190	210	170-190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1 500 и выше	1 300-1 400	1 100 и ниже	1 300 и выше	1 050-1 200	900 и ниже
			17	1 500	1 300-1 400	1 100	1 300	1 050-1 200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	9-10	4	18	13-15	6



Приложение 2

**Оценка уровня физической подготовленности  
юношей основного и подготовительного учебного отделения**

№ п/п	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	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6	Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8	Координационный тест - челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

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

Приложение 3

**Оценка уровня физической подготовленности  
девушек основного и подготовительного учебного отделения**

№ п/п	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	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
4	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5	Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
6	Координационный тест - челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

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

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

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