

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета

Протокол №.....

« 03 » 07 20 20

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «АУТСГиП»

А.М. Кривоносов

« 03 » 07 20 20



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

общеобразовательной учебной дисциплины

**Физическая культура**

*код и наименование дисциплины*

**физическая культура, экология, ОБЖ**

*наименование предметной области*

для специальностей:

**технологического, социально-экономического, естественнонаучного и гуманитарного профилей**

Базовая подготовка

Санкт-Петербург

2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** предназначена для реализации образовательной программы среднего общего образования технологического, социально-экономического, естественнонаучного и гуманитарного профилей, в пределах программ подготовки специалистов среднего звена по специальности (специальностям) среднего профессионального образования

Рассмотрена на заседании методического совета

Протокол №...<sup>5</sup>.....

«18» 06 2020г

Разработал:

Никифоров О.Н., преподаватель ГБПОУ АУГСГиП

Рабочая программа рассмотрена и одобрена  
цикловой комиссией  
Физической культуры и ОБЖ

Протокол №...

от ...18.06... 2020г

Председатель МВФ (Моисеенко В.М.)

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка .....	4
2. Общая характеристика учебной дисциплины .....	6
3. Место учебной дисциплины в учебном плане .....	8
4. Результаты освоения учебной дисциплины.....	9
5. Содержание учебной дисциплины .....	11
6. Структура и тематический план учебной дисциплины.....	14
7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение .....	23
8. Характеристика основных видов учебной деятельности, контроль и оценка результатов освоения дисциплины.....	25

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) в соответствии с ФГОС по специальностям СПО технологического, социально-экономического, естественнонаучного и гуманитарного профилей, реализуемых в академии.

### 1.2. Нормативная база для разработки рабочей программы:

#### Рабочая программа разработана на основе

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413;
- Федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования по специальностям:
- ✓ 43.02.10 «Туризм», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 474 от 07.05.2014 г., зарегистрированного Министерством юстиции (рег. № 32806 от 19.06.2014 г)
- ✓ 43.02.11 «Гостиничный сервис», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 475 от 07.05.2014 г., зарегистрированного Министерством юстиции (рег. № 32876 от 26.06.2014 г)
- ✓ 42.02.02 «Издательское дело» утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 511 от 12.05 2014 г., зарегистр. Министерством юстиции (рег. № 32678 от 11.06.2014г.)
- ✓ 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 486 от 12.05. 2014 г., зарегистр. Министерством юстиции (рег. № 32885 от 27.06.2014г.)
- ✓ 21.02.06 Информационные системы обеспечения градостроительной деятельности утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 487 от 12.05. 2014 г зарегистр. Министерством юстиции (рег. № 33325 от 29.07.2014г.)
- ✓ 35.02.12 «Садово-парковое и ландшафтное строительство» утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 461 от 07.05 2014 г., зарегистр. Министерством юстиции (рег. № 32891 от 27.06.2014г.)
- ✓ 29.02.06 «Полиграфическое производство» утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 536 от 15.05 2014 г., зарегистр. Министерством юстиции (рег. № 32963 от 03.07.2014г.)
- ✓ 54.02.01 «Дизайн (по отраслям)», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1391 от 27.10 2014 г., зарегистр. Министерством юстиции (рег. № 34861 от 24.11.2014г.)
- Рекомендаций 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 дополнительного профессионального образования от 17.03.2015 № 06-259);
- Примерной программы по дисциплине, рекомендованной ФГАУ ФИРО в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной

программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования протокол №3 от 21 июля 2015 г., рег № 383 рецензии от 23 июля 2015 г. ФГАУ 2ФИРО»,

- Программ подготовки специалистов среднего звена СПб ГБПОУ АУГСГиП

### 1.3. Цели учебной дисциплины:

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

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

## 2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Дисциплина Физическая культура относится к предметной области Физическая культура, экология и ОБЖ.

Для ППСЗ технологического, социально-экономического, естественнонаучного и гуманитарного профилей дисциплина является базовой.

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

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

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

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

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

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья обучающихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает обучающихся на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

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

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

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

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

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

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у обучающихся установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов

профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

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

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

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

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности обучающегося. С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, обучающиеся проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

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

Используя результаты медицинского осмотра обучающегося, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет обучающихся в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На *спортивное* отделение зачисляются обучающиеся основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На *подготовительное* отделение зачисляются обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На *специальное* отделение зачисляются обучающиеся, отнесенные по состоянию

здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими обучающимися нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что обучающихся, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический

и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

### 3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В учебных планах ППСЗ дисциплина «Физическая культура» — входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин. Формируется в составе дисциплин из общих предметных областей.

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов/зач. ед.</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>177/4.92</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118/3.27</b>
в том числе:	
Теоретические занятия	<b>2</b>
Учебно-методические занятия (далее УМЗ)	<b>10</b>
Учебно-тренировочные занятия (далее УТЗ)	<b>106</b>
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа (всего)</b>	<b>59</b>
Написание эссе по теме «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО». Изучение правил легкой атлетики. Изучение правил волейбола. Изучение правил гимнастики. Изучение правил баскетбола. Составление комплекса общеразвивающих упражнений.	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в каждом семестре</i>	

### 4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ



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

**личностных:**

1. готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
2. 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;
3. потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
4. приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
5. 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;
6. готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
7. способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
8. способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
9. 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;
10. принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
11. готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных:**

1. способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
2. готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
3. освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических
4. практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
5. 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;

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

7. 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:**

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

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

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

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

5. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.

## **5.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.**

### *1.Теоретическая часть*

#### **1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО. Основы здорового образа жизни.**

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала.

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.

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*

#### **2.Учебно-методические занятия**

##### **2.1.Техника безопасности. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.**

Техника безопасности при проведении массажа и самомассажа. Классификация приемов массажа и самомассажа. Вспомогательные средства для массажа и самомассажа. Арсенал массажиста. Психорегулирующие упражнения, классификация, особенности. Направленность психорегулирующих упражнений. Вспомогательные средства для проведения психорегулирующих упражнений.

##### **2.2.Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами доврачебной помощи.**

Классификация тестов отслеживающих текущее состояние здоровья. ЧСС, Артериальное давление, РВС-170, Проба Ромберга, Тест Яроцкого, Ортостатическая проба, Тест Купера, ПАНУ. Схемы проведения проб, особенности. Искусственная вентиляция легких, алгоритм, показания к применению, противопоказания. Непрямой массаж сердца, алгоритм, показания к применению, противопоказания.

##### **2.3.Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.**

Активный отдых, определение, методика, показание к применению, противопоказания. Скандинавская ходьба, бег ради жизни, методика Лидьярда, свежий воздух, влияние на функциональное состояние организма, психорегулирующие факторы активного отдыха. Режим, вариации режима, режим обучающегося в СПО.

##### **2.4.Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.**

Основы анатомии глаза как органа, принцип работы глаза, физиологические особенности работы глаза. Вред излучения монитора для глаза, режим работы за компьютером, гимнастика для глаз, производственная гимнастика для глаз.

##### **2.5.Умение составлять и проводить комплексы утренней, водной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.**

ОРУ, определение, классификация, виды. Принципы составления комплексов ОРУ:

утреннего, водного, производственного. Методика проведения различных комплексов ОРУ. Физиологические особенности комплексов ОРУ, оздоровительная направленность комплексов ОРУ.

### **3. Учебно-тренировочные занятия**

#### **3.1. 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 4x100 м, 400м; 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».

#### **3.2. Гимнастика.**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсомоторику. 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.

#### **3.3. 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.

##### **3.3.1. Волейбол.**

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед

и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

##### **3.3.2. 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.

#### **3.4. Атлетическая гимнастика.**

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.

## 6. СТРУКТУРА И ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1 Распределение учебных часов по разделам и семестрам

№ п.п.	1-ый семестр	часы	№ п.п.	2-ой семестр	часы
1.	Лекционный материал.	2-час	1.	-----//-----	---//---
2.	УМЗ.	10- час	2.	-----//-----	---//---
3.	Легкая атлетика.	10-час	3.	Легкая атлетика	10-час
4.	Гимнастика	6-час	4.	Гимнастика	6-час
5.	Спортивные игры (волейбол).	22-час	5.	Спортивные игры (баскетбол).	40-час
8.	Дифференцированный зачет	2-час	8.	Виды спорта по выбору (атлетическая гимнастика)	8-час
			9.	Дифференцированный зачет	2-час
	Итого:	52-час		Итого:	66-час

## 6.2 Тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов и тем.	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практики самостоятельная работа обучающихся.
1	2
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>	
<b>Тема 1.1</b>	<p><u>Лекционные занятия:</u></p> <p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО. Основы здорового образа жизни.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>Работа с литературой.</p>
<b>Раздел 2. Учебно-методические занятия.</b>	
<p><b>Тема 2.1</b></p> <p><b>Тема 2.2</b></p> <p><b>Тема 2.3</b></p> <p><b>Тема 2.4</b></p> <p><b>Тема 2.5</b></p>	<p>Практические занятия:</p> <p>Техника безопасности. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа в условиях физического и умственного утомления.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, водной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>Написание эссе по теме «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО».</p>
<b>Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия.</b>	
<b>Тема 3.1 Легкая атлетика.</b>	<p>Практические занятия:</p> <p>Техника безопасности. Изучение техники высокого и низкого стартового разгона.</p> <p>Изучение техники стартового разгона и финиширования.</p> <p>Бег по прямой с различной скоростью.</p>

	<p>Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</p> <p>Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув но</p> <p>Равномерный бег.</p> <p>Изучение техники бега на 100м.</p> <p>Изучение техники передачи эстафеты, бег 4x100м.</p> <p>Изучение техники метания гранаты.</p> <p>Закрепление техники метания гранаты.</p>
<p><b>Тема 3.2.</b> <b>Гимнастика.</b></p>	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>Изучение правил легкой атлетики.</p> <p>Практические занятия:</p> <p>Техника безопасности. Изучение техники выполнения ОРУ без предм динамической силы мышц рук.</p> <p>Изучение техники выполнения ОРУ с гантелями. Развитие динамиче ног.</p> <p>Изучение техники выполнения ОРУ с набивными мячами. Развитие д силы мышц туловища.</p> <p>Изучение метода круговой тренировки. Развитие динамической силы брюшного пресса.</p> <p>Изучение техники выполнения комплексов упражнений для профила профессиональных заболеваний.</p> <p>Изучение техники выполнения комплексов упражнений вводной и пр гимнастики.</p>
<p><b>Тема 3.3.</b> <b>Спортивные игры.</b></p> <p><b>Тема 3.3.1.</b> <b>Волейбол.</b></p>	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>Изучение правил гимнастики.</p> <p>Практические занятия:</p> <p>Техника безопасности игры. Изучение техники стойки, передачи, при</p> <p>Закрепление техники стойки, передачи, приема мяча снизу.</p> <p>Совершенствование техники стойки, передачи, приема мяча снизу.</p> <p>Изучение техники подачи, блокирования, нападающего удара.</p> <p>Закрепление техники подачи, блокирования, нападающего удара.</p>



	<p>Совершенствование техники подачи, блокирования, нападающего удара.</p> <p>Совершенствование техники подачи, блокирования, нападающего удара.</p> <p>Совершенствование техники стойки, передачи, приема мяча снизу, блокирования, нападающего удара.</p> <p>Ознакомление с тактикой игры, игра в волейбол. Игра в волейбол.</p> <p>Изучение тактики игры, игра в волейбол. Игра в волейбол.</p> <p>Закрепление тактики игры, игра в волейбол. Игра в волейбол.</p>
<p><b>Тема 3.3.2.</b> <b>Баскетбол.</b></p>	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>Изучение правил волейбола.</p> <p>Практическое занятие:</p> <p>Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча</p> <p>Изучение техники ведения и передачи мяча.</p> <p>Закрепление техники приема и передачи мяча.</p> <p>Совершенствование техники приема и передачи мяча</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>Изучение правил баскетбола.</p>
<p><b>Тема 3.4. Виды спорта по выбору (атлетическая гимнастика).</b></p>	<p>Практические занятия:</p> <p>Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Изучение выполнения упражнений с эспандером.</p> <p>Изучение техники выполнения упражнений с гантелями.</p> <p>Изучение техники выполнения упражнений с гирями.</p> <p>Изучение метода круговой тренировки.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>Составление комплекса общеразвивающих упражнений.</p> <p>ИТОГО:118+59</p>

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **7.1 Требования к минимальному материально-техническому и учебно-методическому обеспечению условий реализации программы дисциплины**

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

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ППССЗ СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;

- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

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

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать ком-плект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

### 7.3 Информационное обеспечение обучения

#### **Основная литература**

**Кузнецов В. С.** Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Виленский М. Я.** Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Колодницкий Г. А.** Теория и история физической культуры : учебник / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2020. — 448 с. — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Физическая культура** : учебное пособие / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Лях В.И.** Физическая культура 10-11 классы. Базовый уровень : учебник / В.И. Лях.- 8-е изд.- Москва : Просвещение, 2020.- 271 с. : ил. — 25 экз.

#### **Дополнительная литература**

**Спортивные игры: правила, тактика, техника** : учебное пособие / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Туревский И. М.** Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1.** Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 793 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2.** Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3.** Паралимпийские игры : учебное пособие / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под

общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 531 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

## 8. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины
<b>Теоретическая часть</b>		
<p>1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</p>	<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	<p>1. Текущая и промежуточная аттестация, дифференцированный зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов). 2. Итоговая аттестация по дисциплине дифференцированный зачет в конце каждого семестра.</p>
<b>Практическая часть</b>		
<p><i>Учебно-методические Занятия</i></p>	<p>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p>	<p>1. Текущая и промежуточная аттестация, дифференцированный зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов). 2. Итоговая аттестация по дисциплине дифференцированный зачет в конце каждого семестра</p>

	Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	
<b><i>Учебно-тренировочные занятия</i></b>		
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	1. Текущая аттестация, практическая проверка (сдача контрольных нормативов).  2. Итоговая аттестация по дисциплине дифференцированный зачет в конце каждого семестра
2. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	
3. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия,	

	<p>внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>	
<b>Виды спорта по выбору</b>		
4. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p>	<p>1. Текущая аттестация, практическая проверка (сдача контрольных нормативов).</p> <p>2. Итоговая аттестация по дисциплине дифференцированный зачет в конце каждого семестра</p>
Внеаудиторная самостоятельная работа	<p>Написание эссе по теме «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО».</p> <p>Изучение правил легкой атлетики.</p> <p>Изучение правил волейбола.</p> <p>Изучение правил гимнастики.</p> <p>Изучение правил баскетбола.</p> <p>Составление комплекса общеразвивающих упражнений.</p>	