

**Министерство образования и науки Мурманской области  
«Северный национальный колледж»  
(филиал государственного автономного профессионального образовательного учреждения  
Мурманской области «Оленегорский горнопромышленный колледж»)**

**Панас  
Наталья  
Викторовна**

Подписано цифровой  
подписью: Панас Наталья  
Викторовна  
DN: cn=Панас Наталья  
Викторовна, o=ГАПОУ МО  
"ОГПК", ou=Директор,  
email=mail@olgpk.ru, c=RU  
Дата: 2023.10.25 14:38:30  
+03'00'



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебной дисциплины**

**ОУД.07 Физическая культура**

основной профессиональной образовательной программы подготовки  
специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования

**38.02.04 Коммерция (по отраслям)**

с. Ловозеро, Мурманской области  
2022

Рабочая программа учебной дисциплины **ОУД.07 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного стандарта по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) **38.02.04 Коммерция (по отраслям)**

**Организация-разработчик:**

«Северный национальный колледж» (филиал государственного автономного профессионального образовательного учреждения Мурманской области «Оленегорский горнопромышленный колледж»)

**Составитель:**

Шаханов А.С., преподаватель

**Ответственный:**

Советкина С.В., начальник отдела по учебной работе

**РАССМОТРЕНО:**

на заседании ЦМК филиала

Протокол

от «01» сентября 2022 г. № 1

## СОДЕРЖАНИЕ:

1. Общая характеристика учебной дисциплины.....	5
2. Место учебной дисциплины в учебном плане.....	7
3. Результаты освоения учебной дисциплины.....	8
4. Тематическое планирование и содержание учебной дисциплины.....	11
5. Характеристика основных видов деятельности.....	24
6. Контроль и оценка результатов .....	25
7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение .....	26
8. Приложения.....	28

Приложение №1 «Оценка уровня физических способностей обучающихся. Легкая атлетика»

Приложение №2 «Оценка уровня физических способностей обучающихся. Баскетбол»

Приложение №3 «Оценка уровня физических способностей обучающихся. Волейбол»

Приложение №4. «Оценка уровня физических способностей обучающихся. Лыжная подготовка»

Приложение №5. «Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы»

Приложение №6. «Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы»

Приложение №7. «Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке обучающихся»

## 1. Общая характеристика учебной дисциплины

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

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

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

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

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся. Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть. Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры,

осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

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

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

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

В учебных планах ППССЗ место учебной дисциплины «Физическая культура» — в составе общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО социально-экономического, гуманитарного и технического профиля.

**Количество часов, отводимое на освоение учебной дисциплины Физическая культура по семестрам:**

№ п/п	Нагрузка обучающегося		Номер семестра		Всего часов
			1	2	
1.	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА				175
	1.1.Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося		50	67	117
	В том числе:	Теоретические занятия	2	5	7
		Лабораторных работ	-	-	-
		Практических занятий	48	62	110
	1.2. Самостоятельной работы обучающегося		24	34	58
Промежуточная аттестация			Дифференцированный зачет	4	

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

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

##### **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной

деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов

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



## 5. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, тематика теоретических и практических занятий, внеаудиторных самостоятельных занятий	Объём часов
	<b>1 курс, 1 семестр</b>	<b>50</b>
<b>Раздел 1 Теоретическая часть</b>		<b>2</b>
<b>Тема 1.1.</b> Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<b>Содержание учебного материала.</b> 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)	<b>2</b>  2
	<b>Тематика теоретического занятия.</b>	
	<i>1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</i>	4
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>	
	<i>Сообщение об оздоровительных системах физического воспитания</i>	1
<b>Раздел 2 Практическая часть</b>		<b>48</b>
<b>Тема 1.2.</b> <b>Лёгкая атлетика.</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> 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 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	<b>20</b>
	<b>Тематика практических работ.</b>	
	<i>2. Техника бега на короткие дистанции</i>	3
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>	
	<i>Упражнения легкоатлета</i>	3
	<b>Тематика практических работ.</b>	
	<i>3. Бег 100 метров на время</i>	1
	<b>Тематика практических работ.</b>	
	<i>4. Техника бега на средние дистанции</i>	1
	<b>Тематика практических работ.</b>	

	5. Бег 500 метров	1
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>	
	Ходьба, бег до 3 км	3
	<b>Тематика практических работ.</b>	
	6. Бег 2000-3000 метров	1
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>	
	Бег до 3 км	1
	<b>Тематика практических работ.</b>	
	7. Техника метания гранаты	3
	<b>Тематика практических работ.</b>	
	8. Метание гранаты на дальность	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>	
	Ходьба, бег до 3 км	1
	<b>Тематика практических работ.</b>	
	9. Прыжок в длину с места	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>	
	Прыжковые упражнения	1
	<b>Тематика практических работ.</b>	
	10. Прыжок в длину с разбега	1
	<b>Тематика практических работ.</b>	
	11. Техника бега на длинные дистанции	1
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>	
	Бег по пересечённой местности до 3 км	1
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание теоретического занятия</b>	
<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	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. Развитие профилирующих двигательных качеств.	
	<b>Тематика теоретического занятия</b>	
	12. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2
	<b>Внеаудиторная физическая работ обучающихся</b>	
	Сообщение об особенностях самостоятельных занятий для юношей и девушек	1
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>14</b>

<b>Гимнастика</b>		
	<p>Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с 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.</p>	
	<b>Тематика практических работ</b>	
	<i>13. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса</i>	3
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>	
	<i>Подтягивание, отжимание</i>	3
	<b>Тематика практических работ</b>	
	<i>14. Развитие гибкости, мышц брюшного пресса</i>	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>	
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	3
	<b>Тематика практических работ</b>	
	<i>15. Развитие силы мышц ног, Общефизические упражнения</i>	3
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>	
	<i>Прыжки на скакалке, приседания</i>	3
<b>Тема 3.1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</b>	<p><b>Содержание теоретического занятия.</b></p> <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. 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. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p>	
	<b>Тематика теоретического занятия</b>	
	<i>16. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</i>	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>	

	<i>Выполнить реферат</i>	<i>1</i>
<b>Тема 3.2.</b> <b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> 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.	<b>16</b>
	<b>Тематика практических работ.</b>	
	<i>17. Техника передвижений, Техника передач</i>	<i>2</i>
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>	
	<i>Упражнения волейболиста . Выполнение передач</i>	<i>3</i>
	<b>Тематика практических работ.</b>	
	<i>18. Техника подач</i>	<i>2</i>
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>	
	<i>Выполнение подач</i>	<i>3</i>
	<b>Тематика практических работ.</b>	
	<i>19. Техника нападающего удара, блокирование</i>	<i>2</i>
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>	
	<i>Выполнение прыжковых упражнений</i>	<i>3</i>
	<b>Тематика практических работ.</b>	
	<i>20. Учебная игра.</i> <i>Зачётное занятие</i>	<i>4</i>
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>	
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	<i>1</i>
<b>Тема 4.2.</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<b><i>1 курс 2 семестр</i></b>	<b><i>67</i></b>
	<b>Содержание учебного материала.</b> 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.  Попеременные и одновременные лыжные хода. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девочки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	<b>24</b>

	<b>Тематика практических работ.</b>	
	<i>Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Техника ступающего шага</i>	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>	
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	2
	<b>21. Тематика практических работ.</b>	
	<i>Техника попеременных ходов Техника одновременных ходов</i>	3
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>	
	<i>Ходьба на лыжах до 3 км Упражнения для верхнего плечевого пояса</i>	2
	<b>22. Техника попеременных ходов Техника одновременных ходов</b>	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>	
	<i>Ходьба на лыжах до 3 км Упражнения для верхнего плечевого пояса</i>	3
	<b>Тематика практических работ</b>	
	<i>Техника перехода с хода на ход Техника преодоления спусков</i>	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>	
	<i>Прохождение дистанции 3 км. Катание на лыжах со склонов</i>	1
	<b>23. Тематика практических работ</b>	
	<i>Техника поворотов и торможений Техника преодоления подъёмов</i>	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>	
	<i>Упражнения для мышц ног Общеобразовательные упражнения</i>	1
	<b>24. Тематика практических работ</b>	
	<i>Техника преодоление дистанции</i>	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>	
	<i>Прохождение дистанции 5 км</i>	1
	<b>25. Тематика практических работ</b>	
	<i>Тактика прохождения дистанции</i>	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>	
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	1
	<b>26. Тематика практических работ</b>	
	<i>Техника полу конькового хода</i>	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>	
	<i>Прохождение 5 км дистанции</i>	1
	<b>27. Тематика практических работ</b>	

	<i>Техника конькового хода</i>	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>	
	<i>Приседания, отжимания</i>	1
	<b>28. Тематика практических работ</b>	
	<i>Прохождение дистанции 3-5 км на скорость</i>	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>	
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	1
<b>Тема 5.2. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	<b>16</b>
	<b>Тематика практических работ</b>	
	<i>Техника ловли и передач мяча</i>	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>	
	<i>Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса</i>	2
	<b>29. Тематика практических работ</b>	
	<i>Техника ведения мяча</i>	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>	
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	2
	<b>30. Тематика практических работ</b>	
	<i>Техника бросков мяча в кольцо</i>	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>	
	<i>Силовые упражнения</i>	1
	<b>31. Тематика практических работ</b>	
	<i>Техника ведения и бросков мяча в движении</i>	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>	
	<i>Прыжковые упражнения</i>	1
	<b>32. Тематика практических работ</b>	
	<i>Тактика игры в защите</i>	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>	
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	1
	<b>33. Тематика практических работ</b>	
	<i>Тактика игры в нападении</i>	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>	

	<i>Упражнения для развития силы</i>	<i>1</i>
	<b>34. Тематика практических работ</b>	
	<i>Учебная игра</i>	<i>2</i>
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>	
	<i>Упражнения на гибкость и растяжку</i>	<i>1</i>
<b>Тема 6.2. ППФП (профессионально- прикладная физическая подготовка)</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка призвана решать задачи: - вооружить студентов прикладными знаниями о профессии, о физических качествах, необходимых для успешного выполнения трудовых операций, для высокоэффективного труда; - сформировать у студентов двигательные умения и навыки, которые будут способствовать производительному труду будущих специалистов; - воспитывать у них физические и психические качества, необходимые в будущей трудовой деятельности, предупредить и снизить производственный травматизм среди работающих за счет увеличения их силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости при выполнении трудовых операций, в процессе жизнедеятельности. <b>35.</b>	<b>12</b>
	<b>Тематика практической работы.</b>	
	<i>Развитие мануальных координационных способностей</i>	<i>2</i>
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>	
	<i>Упражнения на координацию</i>	<i>2</i>
	<b>36. Тематика практической работы.</b>	
	<i>Развитие скоростно-силовых качеств</i>	<i>2</i>
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>	
	<i>Упражнения на силу рук, ног, брюшного пресса</i>	<i>1</i>
	<b>37. Тематика практической работы.</b>	
	<i>Развитие быстроты реакции зрительного анализатора</i>	<i>2</i>
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>	
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	<i>2</i>
	<b>38. Тематика практической работы.</b>	
	<i>Совершенствование координационных качеств</i>	<i>2</i>
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>	
	<i>Игры на внимание и координацию</i>	<i>1</i>
	<b>39. Тематика практической работы.</b>	
	<i>Совершенствование мануальных координационных качеств</i>	<i>2</i>
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>	
	<i>Упражнения для координации</i>	<i>1</i>

<b>Тема 7.2. Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> 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 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	<b>15</b>
	<b>Тематика практической работы</b>	
	<i>Совершенствование бега на короткие дистанции</i>	<i>2</i>
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>	
	<i>Упражнения легкоатлета</i>	<i>1</i>
	<b>40. Тематика практической работы</b>	
	<i>Эстафетный бег 4x100; 4x400 метров</i>	<i>2</i>
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>	
	<i>Ходьба, бег до 2 км</i>	<i>1</i>
	<b>41. Тематика практической работы</b>	
	<i>Совершенствование бега на средние дистанции</i>	<i>2</i>
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>	
	<i>Бег до 3 км</i>	<i>1</i>
	<b>42. Тематика практической работы</b>	
	<i>Совершенствование метания гранаты</i>	<i>3</i>
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>	
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	<i>1</i>
	<b>43. Тематика практической работы</b>	
	<i>Совершенствование прыжков в длину с места, с разбега</i>	<i>2</i>
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>	
	<i>Прыжковые упражнения</i>	<i>1</i>
	<b>44. Тематика практической работы</b>	
	<i>Совершенствование бега на длинные дистанции</i>	<i>2</i>
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b>	
	<i>Бег до 3 км</i>	<i>1</i>
	<b>Итого:</b>	<b>175</b>
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>4</b>



**6. ХАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОВНЕ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ  
(ПО РАЗДЕЛАМ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ).**

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

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

3. 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 <u>производственной гимнастики</u>
4. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации

## 7. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в форме выполнения практических заданий.

В основе текущего контроля используется четырехбальная шкала оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно).

Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся в начале изучения дисциплины.

К рабочей программе УД «Физическая культура» разработан фонд оценочных средств (ФОС), который включает в себя контрольно-измерительные материалы (КИМы), предназначенные для оценки результатов обучения.

Промежуточная аттестация (экзамен) осуществляется в форме выполнения упражнений.

## **8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

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

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличия спортивного зала

#### **Спортивные сооружения:**

- спортивный зал, оснащенный оборудованием для проведения волейбола, баскетбола;
- для проведения гимнастических занятий (маты), тренажерный зал с комплексом тренажеров;
- открытое плоскостное сооружение для игры в футбол, волейбол, баскетбол;
- лыжная база ДЮСШ зимних видов спорта

#### **Спортивный инвентарь:**

Мячи по всем игровым видам спорта, обеспечивающие условия выполнения программы по физической культуре, скакалки, экспандеры, гантели, обручи, гимнастические коврики, теннисные столы, лыжи, силовые тренажеры.

#### **Учебно-методическая документация:**

- учебно-методический комплекс
- методические указания по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы
- контрольно-измерительные материалы по темам и разделам учебной дисциплины

### **8.2. Информационное обеспечение обучения**

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

#### **Основная:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений на. и сред. проф. образования/ А.А. Бишаева. – 6-е изд., стер.- М.: Издательский центр. академии; 2013.- 304.

#### **Дополнительная:**

2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобр.учреждений/ В.И.Лях, А.А. Зданевич; Под ред. В.И.Ляха.-5-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 237с

**9.ПРИЛОЖЕНИЯ**  
**Оценка уровня физических способностей обучающихся**  
**Приложение №1 Легкая атлетика**

Характеристика упражнений	пол	I курс		
		5	4	3
1. Бег 100 м (с)	Д	16,2	17,6	19,0
	Ю	14,0	14,8	16,00
2.Бег500 м(мин) 1000 м (мин) 2000 м (мин) 3000 м (мин)	Д	2,0	2,10	2,20
	Ю	3,30	3,50	4,05
	Д	11,00	13,00	14,00
	Ю	13,00	14,30	15,30
3. Прыжки с разбега (см)	Д	360	330	270
	Ю	435	410	340
4. Прыжки с места (см)	Д	180	170	160
	Ю	230	215	205
5. Метание гранаты (м)	Д	18	16	14
	Ю	32	30	27

Характеристика упражнений	пол	2 курс		
		5	4	3
1. Бег 100 м (с)	Д	16,0	17,2	18,0
	Ю	14,0	14,6	15,0
2.Бег500 м(мин) 2000 м (мин) 3000 м (мин)	Д	2,0	2,10	2,20
	Д	11,00	13,00	14,00
	Ю	13,00	14,30	15,00
	Ю	13,00	14,30	15,00
3. Прыжки с разбега (см)	Д	360	330	270
	Ю	410	390	370
4. Прыжки с места (см)	Д	180	170	160
	Ю	240	225	210
5. Метание гранаты (м)	Д	18	16	14
	Ю	36	32	28

Спортивные игры «Баскетбол»

№	Упражнения		I курс		
			«5»	«4»	«3»
1	Атака на кольцо с двух шагов (10 раз)	д	5	4	3
		ю	6	5	4
2	Штрафной бросок (10 раз)	д	4	3	2
		ю	5	4	3
3	Разновидность ведения: стоя на месте, попеременно левой, правой рукой на время	д	1.30	1.15	1.00
		ю	2.00	1.45	1.30
4	Передача мяча в стену (одной рукой от плеча) в течение одной минуты расстояние 2,5 м	д	48	46	44
		ю	52	50	48

Спортивные игры «Волейбол»

№ п\п	Упражнения		I курс		
			3	4	5
1	Верхняя передача через сетку в парах	Д	10	13	18
		Ю	12	15	19
2	Нижняя передача в стену (расстояние от стены не менее 1м)	Д	5	8	12
		Ю	7	10	14
3	Подача мяча через сетку (из 10 попыток)	Д	3	4	5
		Ю	4	5	6
4	Верхняя передача над собой	Д	4	5	6
		Ю	6	7	8

**Лыжная подготовка**

№	упражнения	1 курс	
		«5»	
		«4»	
		«3»	
1	Бег на лыжах (мин. сек.) 3 КМ	Д	20.00 20.30 21.00
2	Бег на лыжах (мин. сек.) 5 КМ	Ю	26.30 27.00 27.30
№	упражнения	2 курс	
		«5»	
		«4»	
		«3»	
1	Бег на лыжах (мин. сек.) 3 КМ	Д	20.00 20.30 21.00
2	Бег на лыжах (мин. сек.) 5 КМ	Ю	26.10 26.30 27.30

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.00	21,00	б/вр
Бег 100 м (сек)	16.5	17.0	17.5
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Сгибание и разгибание рук с упором на колени (кол-во раз)	25	20	15
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой ноги прямые (кол-во раз в мин)	40	35	30
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	9,5	6,5	5,0

Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5
--	------	------	--------

## Приложение №6

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	17,00
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Бег 100 метров (сек)	14,0	14,5	15,0
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	200
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой ноги прямые (кол-во раз в мин)	45	35	30
9. Сгибание и разгибание рук (Отжимание) (кол-во раз)	30 30	25 25	20 20
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5



## Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке

№ п/п	Описание теста, единицы измерения	Тестируемое качество	Специальность	Оценка		
				5	4	3
1.	Бег 30 м, с	Скоростные	ОБ; ОД, ОС			
	девушки			4,8	5,3	6,1
	юноши			4,3	4,8	5,2
2.	Челночный бег 3×10 м, с старт из-за набивного мяча с обязательным обеганием предмета и касанием мяча)	Координационные способности, быстрота	ОБ; ОД, ОС			
	девушки			8,4	8,7	9,6
	юноши			7,2	7,5	8,1
3.	Прыжки в длину с места	Скоростно-силовые	ОБ; ОД, ОС			
	девушки			1.90	1.70	1.60
	юноши			2.30	2.10	1.80
4.	6 Минутный бег, м	Выносливость	ОБ; ОД, ОС			
	девушки			1300	1200	900
	юноши			1500	1300	1100
5.	Наклон вперед из положения стоя, см	Гибкость	ОБ; ОД, ОС			
	девушки			20	14	7
	юноши			15	12	5
6.	Удержание в висе на согнутых руках юноши, сек	Силовая выносливость рук	ОБ; ОД, ОС	30	25	20
7.	Удержание в висе на прямых руках Девушки, сек		ОБ; ОД, ОС	45	35	30
8.	Прыжки через скакалку за 1 мин девушки	Скоростная выносливость	ОБ; ОД, ОС	125	120	115
9.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз юноши	Силовая выносливость мышц-сгибателей локтя, кисти, пальцев, разгибателей плеча, депрессоров плечевого пояса.	ОБ; ОД, ОС	11	9	4

10.	По команде «Марш» пробежать 10 метров, выполнить два кувырка вперед, прыжком поворот кругом, два кувырка вперед, пробежать 10 метров в обратном направлении. Результат, определяется с точностью до 0,1 сек	Координационные способности	ОБ; ОД, ОС			
	девушки			13.5	14.0	15.0
	юноши			12.0	13.0	13.5