

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное автономное образовательное учреждение  
Астраханской области высшего образования  
«Астраханский государственный архитектурно-строительный  
университет»  
(ГАОУ АО ВО «АГАСУ»)  
КОЛЛЕДЖ СТРОИТЕЛЬСТВА И ЭКОНОМИКИ АГАСУ

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД. 05 Физическая культура**

по специальности

среднего профессионального образования

**08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**


2018

ОДОБРЕНО  
предметно-цикловой  
комиссией  
Протокол № 5  
от «26» 04 2018г.  
председатель ПЦК

  
Э.М. Тажикова  
«26» 04 2018г.

РЕКОМЕНДОВАНО  
методическим советом  
КСиЭ АГАСУ  
Протокол № 5  
от «26» 04 2018г.

УТВЕРЖДЕНО  
заместителем директора  
по учебной работе:

  
Ю.А. Шуклина  
«26» 04 2018г.

Организация – разработчик: колледж строительства и экономики АГАСУ

Разработчик  
преподаватель



А.С. Гуренко

Эксперт  
методист КСиЭ АГАСУ



Е.В. Ивашенцева

Рецензент  
к.п.н., доцент кафедры ФСЛ АГАСУ



А.А. Рязанцев

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>   | <b>4</b>  |
| <b>2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>                                   | <b>6</b>  |
| <b>3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ .....</b>                                 | <b>8</b>  |
| <b>4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>                                    | <b>9</b>  |
| <b>5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>   | <b>12</b> |
| <b>6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....</b>   | <b>19</b> |
| <b>7. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>                        | <b>20</b> |
| <b>8. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ<br/>ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ.....</b>          | <b>20</b> |
| <b>9. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-<br/>ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....</b> | <b>23</b> |
| <b>10. РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА .....</b>  | <b>26</b> |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебной дисциплины предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования.

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 СПО на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и получаемой специальности СПО (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

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 практиче-

ских 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.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей учащегося, его самоопределения

## 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание учебной дисциплины "Физическая культура" направлено на укрепление здоровья, повышения физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирования у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Учебная дисциплина "Физическая культура" является учебным предметом обязательной предметной области "Физическая культура, экология и основы безопасности 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.

Учебная дисциплина "Физическая культура" преподается в учебном заведении на протяжении всего срока обучения. Данная программа составлена для изучения на первом курсе колледжа. На преподавание отводится 117 часов.



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

Данная рабочая программа для студентов 1 курса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

##### **Личностные результаты:**

- 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.

**Метапредметные результаты:**

- 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
- 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;

### **Предметные результаты**

– 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 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**

Содержание программного материала состоит из двух основных разделов: теоретического и практического. Содержание раздела практической части, а именно учебно-тренировочные занятия включает основные базовые виды программного материала – легкая атлетика, волейбол, баскетбол, гимнастика и общефизическая подготовка, а также спортивные виды по выбору - Ритмическая гимнастика и атлетическая гимнастика, работа на тренажерах, параллельно с которыми осваивается материал учебно-методических занятий.

### **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.

#### **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.

### **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. Сенсиitivность в развитии профилирующих двигательных качеств.

### **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.

### **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 орга-

низаций. 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.

### **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 специальность предъявляет повышенные требования.

### **Практическая часть**

#### **Учебно-методические занятия**

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
2. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.
3. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.
4. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
5. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.
6. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производ-

ственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

7. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.
8. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
9. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).
10. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

### **Учебно-тренировочные занятия**

#### **Легкая атлетика. Кроссовая подготовка**

Легкая атлетика в системе физического воспитания России. Классификация видов легкой атлетики. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики.

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, челночный бег 4\*100 м, 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 места.

#### **Волейбол**

Волейбол в системе физического воспитания. Виды волейбола. Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, активного отдыха. Методические основы самостоятельных занятий волейболом.

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, блокирование, тактика напа-

дения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

### **Баскетбол**

Баскетбол в системе физического воспитания. Разновидности игры в баскетбол. Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, активного отдыха. Методические основы самостоятельных занятий баскетболом.

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.

### **Гимнастика. ОФП**

Особенности личной гигиены и предупреждение травм. Задача и характеристика общеразвивающих упражнений. Значение формирования правильной осанки.

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 (девочки). 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.

### **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.

### **Виды спорта по выбору: 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.

### **Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

|                        | Контрольные упражнения                              | ПОКАЗАТЕЛИ |       |       |         |       |       |
|------------------------|---|------------|-------|-------|---------|-------|-------|
|                        |   | Юноши      |       |       | Девушки |       |       |
|                        |   | "5"        | "4"   | "3"   | "5"     | "4"   | "3"   |
| <b>Легкая атлетика</b> |   |            |       |       |         |       |       |
| 1                      | Бег на скорость 100 м, сек                          | 14,5       | 15,0  | 15,5  | 16,5    | 17,5  | 18,0  |
| 2                      | Бег 400 м, сек                                      | 1,10       | 1,15  | 1,22  | 1,30    | 1,34  | 1,36  |
| 3                      | Челночный бег 4x100 м, сек                          | 1,20       | 1,25  | 1,36  | 1,25    | 1,33  | 1,55  |
| 4                      | Кроссовый бег 3000 м (юноши), 2000 м (девушки), мин | 14,20      | 15,30 | 16,00 | 11,30   | 12,00 | 12,30 |
| 5                      | Прыжки в длину с места, м                           | 2,15       | 2,10  | 2,05  | 1,65    | 1,45  | 1,40  |
| <b>Волейбол</b>        |   |            |       |       |         |       |       |
| 6                      | Прием в/б мяча сверху над головой                   | 20         | 18    | 16    | 18      | 16    | 14    |
| 7                      | Прием в/б мяча снизу двумя руками                   | 15         | 14    | 13    | 13      | 12    | 11    |
| 8                      | Прием в/б мяча сверху в парах ч/з в/б сетку         | 11         | 10    | 9     | 10      | 9     | 8     |

|                        |   |      |      |      |      |      |      |
|------------------------|---|------|------|------|------|------|------|
| 9                      | Нападающий удар в/б мяча ч/з в/б сетку  | 3    | 2    | 1    | 3    | 2    | 1    |
| 10                     | Верхняя или нижняя подача в/б мяча ч/з в/б сетку  | 8    | 7    | 6    | 7    | 6    | 5    |
| 11                     | Прыжки через гимнастическую скакалку за 1 мин   | 70   | 65   | 60   | 75   | 70   | 65   |
| <b>Баскетбол</b>       |   |      |      |      |      |      |      |
| 12                     | Передача и прием б/б мяча об стенку двумя руками, расстояние – 160 см за 30 с                 | 50   | 45   | 40   | 44   | 39   | 35   |
| 13                     | Челночное ведение б/б мяча 10x10 м сек  | 26,5 | 28,0 | 29,5 | 29,5 | 30,5 | 31,5 |
| 14                     | Введение б/б мяча змейкой сек   | 22,5 | 25,0 | 26,5 | 25,0 | 26,5 | 29,0 |
| 15                     | Штрафной бросок б/б мяча в корзину, из 10 возможных попыток                                   | 4    | 3    | 2    | 3    | 2    | 1    |
| 16                     | Бросок б/б мяча в движении с остановкой в два шага из 5 возможных попыток                     | 4    | 3    | 2    | 3    | 2    | 1    |
| 17                     | Бросок набивного мяча (1 кг) из И.П. – полного седа, ноги врозь, двумя руками из-за головы, м | 780  | 740  | 700  | 700  | 640  | 500  |
| <b>Гимнастика. ОФП</b> |   |      |      |      |      |      |      |
| 18                     | Подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки), кол-во раз      | 13   | 10   | 7    | 15   | 12   | 9    |
| 19                     | Подъем туловища за 30 сек из И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты под 45°      | 33   | 30   | 27   | 27   | 25   | 23   |
| 20                     | Бросок набивного мяча (1 кг) из И.П. – полного седа, ноги врозь, двумя руками из-за головы, м | 590  | 445  | 360  | 517  | 408  | 364  |
| 21                     | Прыжки через гимнастическую скакалку за 1 мин   | 75   | 70   | 65   | 80   | 75   | 70   |
| 22                     | Приседания, кол-во повторений   | 100  | 90   | 80   | 75   | 70   | 65   |
| 23                     | Пятикратный прыжок (юноши), трехкратный прыжок (девушки), м                                   | 800  | 750  | 700  | 700  | 650  | 550  |

## 6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>                              | <b>Объем часов</b> |
|--|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)                  | 175                |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)       | 117                |
| в том числе:   |                    |
| практические занятия                                   | 107                |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)            | 58                 |
| в том числе:   |                    |
| реферат<br>внеаудиторная самостоятельная работа        |                    |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета |                    |

## 7. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| №                              | Вид программного материала   | Количество часов |
|--------------------------------|--|------------------|
| <b>Раздел 1. Теоретический</b> |  | <b>10</b>        |
|                                | Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО                                     | 1                |
| 11.1                           | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья  | 1                |
| 11.2                           | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями   | 2                |
| 11.3                           | Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки  | 2                |
| 11.4                           | Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 2                |
| 11.5                           | Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста  | 2                |
| <b>Раздел 2. Практический</b>  |  | <b>107</b>       |
| 22.1                           | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка  | 38               |
| 22.2                           | Волейбол   | 23               |
| 22.3                           | Баскетбол  | 22               |
| 22.4                           | Гимнастика. ОФП  | 10               |
| 22.5                           | Виды спорта по выбору:   | 14               |

## 8. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

| Содержание обучения  | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов ( на уровне учебных действий)   |
|--|--|
| <b>Раздел 1. Теоретический</b>   |  |
| Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.<br>Знание оздоровительных систем физического воспитания.<br>Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями                           | Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.<br>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  |
| Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки  | Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля   |
| 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  |
| 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 специальность предъявляет повышенные требования     |
| <b>Раздел 2. Практический</b>  |   |
| Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.<br>Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. | Демонстрировать технику низкого и высокого старта. Уметь демонстрировать стартовый разгон и финальное усилие в беге. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения эстафетного бега с передачей палочки, выполнения прыжковых упражнений. Проявлять координацию и ловкость при выполнении прыжков. Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений.<br>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.<br>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. |
| Волейбол.  | Выполнять технические приемы. Соблюдать технику   |

|   |  |
|---|--|
| <p>Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</p> | <p>безопасности при выполнении упражнений. Выявлять ошибки при выполнении упражнений. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Знать правила волейбола и уметь играть по правилам.</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>Баскетбол. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</p>   | <p>Уметь выполнять различные технические приемы. Уметь играть в баскетбол по правилам. Взаимодействовать в парах и группах. Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений. Знать и уметь применять тактические действия свободного нападения в игровой деятельности. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению элементов баскетбола.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p>   |
| <p>Гимнастика. ОФП. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.</p>              | <p>Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие гибкости, силы, быстроты, координации. Осваивать технику упражнений в висах и упорах. Проявлять качество силы при подтягивании. Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</p>   |
| <p>Виды спорта по выбору: Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p>   | <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>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p>  |
| <p>Внеаудиторная самостоятельная работа. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты</p>  | <p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую по-</p>  |

|   |   |
|---|---|
| здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).<br>Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. | мощь при травмах. Соблюдение техники безопасности |
|---|---|

## 9. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета физической культуры, мастерские не предусмотрены; лаборатории не предусмотрены.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствия.

Спортивная площадка (стадион) включает в себя: футбольное поле, полосу препятствий. Полоса препятствий имеет следующие элементы:

- линия начала полосы;
- лабиринт;
- забор с наклонной доской;
- разрушенный мост;
- разрушенная лестница.

9 корпус, спортивный зал:

- 48 посадочных мест;
- S= 628,9 м<sup>2</sup>;
- Torneo Дартс, дротики, 46см Dart Board. 6 darts p,0;
- Бадминтонная ракетка алюминир.;
- Баскетбольный мяч, синтет.кожа. 12-типанель дизайн. p 7 Molten;
- Волейбольный мяч, синтет.кожа. машин.шитье p5 Molten;

- Гетры
- Гриф 1500 замок-гайка, хром
- Гриф гант. обреза диам 26 (36см) R0234
- Диск обрез. диам 26 (10кг);
- Диск обрез. диам 26 (15кг);
- Диск обрез. диам 26 (2,5 кг);
- Диск обрез. диам 26 (5 кг);
- Единая гос. сист. предупр. и ликв. ЧС/Граждан. оборона;
- Игра "Дартс";
- Коврик Турист;
- Кольца гимнастические;
- Комплект баскетбольный (женский);
- Комплект баскетбольный (мужской);
- Комплект волейбольный (женский);
- Комплект волейбольный (мужской);
- Комплект футбольной формы;
- Костюм "Витязь" куртка кор. брюки КМФ цифра р 48-50/170-176;
- Лампа бильярд. золотая;
- Лопата автомобильная из рельсовой стали с черенком и У ручкой;
- Мешок спальный;
- Мяч баскетбольный "SPALDING " NBA;
- Мяч баскетбольный Spalding NBA gold;
- Мяч волейбольный MVP 200X;
- Мяч для настольного тенниса Torneo;
- Мяч набивной 2 кг;
- Нарды большие;
- Первичные средства пожаротушения;
- Правила поведения в ЧС техногенного характера (5 плакатов);



- Ракетка для настольного тенниса Torneo Comperatition;
- Сетка баскетбол. TORRES SS110105, ПЭ 6мм вес 100гр, белая;
- Сетка для настольного тенниса Torneo;
- Футболка PROF;
- кукла зеленая р46;
- Футболка PROF;
- кукла зеленая р48;
- Футболка PROF
- кукла зеленая р50;
- Футболка PROF;
- кукла зеленая р52;
- Футболка PROF;
- Мультикам р 44;
- Футболка PROF;
- Мультикам р 46-;
- Футболка PROF;
- Мультикам р 48;
- Шарик для настольного тенниса;
- Шеврон рез Аванпост А.

## 10. РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

### Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2011.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/под общ. ред. Г.В. Барчуковой. — М., 2012.

### Дополнительные источники

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И.С. Барчукова. — М., 2014.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиеви́ч Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2013.

### Интернет-ресурсы:

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).