

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



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**


**ОУП.12 Физическая культура**

среднего профессионального образования

09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация специалист по информационным системам

Форма обучения очная

ОДОБРЕНО  
предметно-цикловой комиссией  
«Гуманитарные и  
социально-экономические  
дисциплины»  
Протокол № 12  
от «25» апреля 2024г.  
председатель  
предметно-цикловой комиссии  
 Э.М. Тажикова

РЕКОМЕНДОВАНО  
методическим советом  
КСиЭ АГАСУ  
Протокол № 12  
от «25» апреля 2024г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
КСиЭ АГАСУ  
  
/С.Н. Коннова/  
«25» апреля 2024г.

Составитель:

 /А.С. Гуренко/

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СОО специальности 09.02.07  
Информационные системы и программирование

Согласовано:

Методист КСиЭ АГАСУ

 /О.В. Моргун/

Заведующий библиотекой

 /Л.С. Гаврилова/

Заместитель директора по ПР

 /Н.Р. Новикова/

Заместитель директора по УР

 /Е.О. Черемных/

Специалист УМО СПО

 /М.Б. Подольская

Рецензент:

Учитель МБОУ г. Астрахани «СОШ №48»

 /Д.М. Ханбиков/

Принято УМО СПО:

Начальник УМО СПО

 /А.П. Гельван/

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	4
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	5
3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ .....	7
4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	7
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	9
6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	14
7. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	15
8. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ.....	17
9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	19
10. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА .....	21
11. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ СОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....	21
12. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	22

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета 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 для специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

Программа учебного предмета "Физическая культура" является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование»

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета "Физическая культура", в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ СПО на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и получаемой специальности СПО

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 профессиональной 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.

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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Учебный предмет ОУП.12 «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

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

Реализация содержания учебного предмета «Физическая культура» способствует воспитанию, социализации самоидентификации обучающихся по средству лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

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

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

- физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- в ведение 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 учебного предмета «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий.

**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 не отложной до врачебной 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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебный предмет "Физическая культура" является предметом обязательной предметной области "Физическая культура, экология и основы без опасности жизнедеятельности" ФГОС среднего общего образования.

Учебный предмет "Физическая культура" изучается в обще образовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Учебный предмет "Физическая культура" преподается в учебном заведении на протяжении всего срока обучения. Данная программа составлена для изучения на первом курсе колледжа. На преподавание отводится 122 часа.

### **4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

#### **Личностные результаты:**

- Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- Нравственное сознание и поведение на основе усвоения обще человеческих

ценностей;

- Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и не знания, новых познавательных задач и средств их достижения.

### **Предметные результаты**

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

- 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;

- для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, рече двигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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.

### **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 производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.
7. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма профессиограмма.
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.

Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30 м., 60 м., 100 м., 400 м., 500 м., 1000 м.; челночный бег 3x10 м., 10x10 м., 4x100 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м. (девушки) и 3 000 м. (юноши), кроссовая подготовка, 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 с низу двумя руками, блокирование, тактика нападения, 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 (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения невнимания, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

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

Контрольные упражнения		ПОКАЗАТЕЛИ				
		Юноши			Девушки	
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"
<b>Легкая атлетика</b>						
1.	Бег на скорость 100м,сек	14,5	15,0	15,5	16,5	17,5
2.	Бег400м,сек	1,10	1,15	1,22	1,30	1,34
3.	Челночныйбег4x100м,сек	1,20	1,25	1,36	1,25	1,33

4.	Кроссовый бег 3000м (юноши),2000м(девушки),мин	14,20	15,30	16,00	11,30	12
5.	Прыжки в длину с места,м	2,15	2,10	2,05	1,65	1,45

**Волейбол**

1.	Прием в/б мяча с верху над головой	20	18	16	18	16
2.	Прием в/б мяча снизу двумя руками	15	14	13	13	12
3.	Прием в/б мяча сверху парах ч/з в/б сетку	11	10	9	10	9
4.	Нападающий удар в/б мяча ч/з в/б сетку	3	2	1	3	2
5.	Верхняя или нижняя подача в/б мяча ч/з в/б сетку	8	7	6	7	6

**Баскетбол**

1.	Передача и прием б/б мяча об стенку двумя руками, расстояние–160смза30с	50	45	40	44	39
2.	Челночное ведениеб/бмяча10х10 мсек	26,5	28,0	29,5	29,5	30,5
3.	Введение б/б мяча змейкой сек	22,5	25,0	26,5	25,0	26,5
4.	Штрафной бросок б/б мяча в корзину, из10возможных попыток	4	3	2	3	2
5.	Бросок б/б мяча в движении с Остановкой в два шага из 5 возможных попыток	4	3	2	3	2
6.	Бросок набивного мяча(1кг) из И.П. – полного седа, ноги врозь, двумя руками из-за головы,м	780	740	700	700	640

**Гимнастика. ОФП**

1.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки),кол-во раз	13	10	7	15	12
2.	Подъем туловища за 30сек из И.П. – лежа на спине, руки за головой, ногисогнутыпод45 <sup>0</sup>	33	30	27	27	25
3.	Бросок набивного мяча(1кг)из И.П. – полного седа, ноги врозь, двумя руками из-за головы, м	590	445	360	517	408

4.	Прыжки через гимнастическую скакалку за 1 мин	75	70	65	80	75
5.	Приседания, кол-во повторений	100	90	80	75	70
6.	Пятикратный прыжок (юноши), трёхкратный прыжок (девушки), м	800	750	700	700	650

## 6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>78</b>
<b>В том числе:</b>	
Теоретическое обучение	Учебным планом не предусмотрена
Практические занятия	<b>78</b>
Лабораторные занятия	Учебным планом не предусмотрены
<b>Консультация</b>	Учебным планом не предусмотрены
<b>Самостоятельная работа</b>	Учебным планом не предусмотрены
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 7. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов (всего)	Объем часов (практ.)
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>18</b>	<b>18</b>
<b>Тема 1.1. Строевые упражнения.</b>	Классификация строевых упражнений.	2	2
<b>Тема 1.2. Бег с низкого старта на короткие дистанции.</b>	Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30м., 60м., 3х10м., 10х10м., 100м.	4	4

<b>Тема 1.3</b> <b>Бег с высокого старта на средние дистанции.</b>	Совершенствование техники бега на средние дистанции: 400м.,500м.,1000м.	4	4
<b>Тема 1.4.</b> <b>Бег с высокого старта на длинные дистанции.</b>	Совершенствование техники бега на длинные дистанции: 2000м.,3000м. Кроссовая подготовка.	6	6
<b>Тема 1.5.</b> <b>Прыжок в длину с места.</b>	Совершенствование техники выполнения прыжка с места толчком с двух ног.	2	2
<b>Раздел 2. Волейбол</b>		<b>24</b>	<b>24</b>
<b>Тема 2.</b> <b>1.Стойка и перемещение волейболиста.</b>	Совершенствование стойки в волейболе, и перемещения волейболиста по площадке. Правила игры. Двухсторонняя игра.	2	2
<b>Тема 2.2.</b> <b>Техника приема и передачи мяча.</b>	Совершенствование приема и передачи мяча.	10	10
<b>Тема 2.3.</b> <b>Подача мяча через сетку.</b>	Совершенствование подачи: Нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двухсторонняя игра.	10	10
<b>Тема 2.4.</b> <b>Нападающий удар и его блокировка.</b>	Совершенствование нападающего удара, блокированию нападающего удара, страховке у сетки. Двухсторонняя игра.	2	2
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>24</b>	<b>24</b>
<b>Тема 3.1.</b> <b>Стойка и перемещение баскетболиста.</b>	Совершенствование стойки в баскетболе, и перемещения баскетболиста по площадке. Правила игры. Двухсторонняя игра.	2	2

<b>Тема 3.2</b> <b>Техника ловли и передачи мяча.</b>	Совершенствование ловли мяча. Передачи мяча (двумя руками от груди, от плеча, из-за головы, с отскоком от пола. Двухсторонняя игра.	4	4
<b>Тема 3.3</b> <b>Техника ведения мяча.</b>	Совершенствование ведения мяча (одной рукой, двумя руками). Двухсторонняя игра.	4	4
<b>Тема 3.4.</b> <b>Штрафной бросок.</b>	Совершенствование выполнения штрафного броска. Двухсторонняя игра.	4	4
<b>Тема 3.5</b> <b>Техника броска с остановкой в два шага.</b>	Совершенствование выполнения броска с остановкой в два шага. Двухсторонняя игра.	8	8
<b>Тема 3.6.</b> <b>Тактика игры в защите и нападении.</b>	Совершенствование индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков в обороне и атаке. Двухсторонняя игра.	2	2
<b>Раздел 4.</b> <b>Гимнастика.ОФП.</b>		<b>12</b>	<b>12</b>
<b>Тема 4.1.</b> <b>Акробатические элементы.</b>	Совершенствование выполнения стоек и кувырков.	4	4
<b>Тема 4.2</b> <b>Силовые упражнения.</b>	Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, ног (подтягивания, отжимания, упражнения на пресс, приседания, выпады).	4	4
<b>Тема 4.3</b> <b>Общая физическая подготовка (ОФП).</b>	Прыжки на скакалке, круговая тренировка, работа на тренажерах	4	4

## 8. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

<b>Содержание обучения</b>	<b>Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)</b>
<b>Раздел1.Теоретический</b>	



<p>Легкая атлетика. История возникновения.</p> <p>Легкоатлетические сооружения. Беговые виды, прыжковые виды, метания. Место в Олимпийском движении.</p>	<p>Легкая атлетика в системе физического воспитания России. Классификация видов легкой атлетики. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики.</p>
<p>Волейбол. История возникновения. Правила игры. Техничко-тактические действия волейболиста. Место в Олимпийском движении.</p>	<p>Волейбол в системе физического воспитания. Виды волейбола. Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, активного отдыха. Методические основы самостоятельных занятий волейболом.</p>
<p>Баскетбол. История возникновения. Правила игры. Техничко-тактические действия волейболиста. Место в Олимпийском движении.</p>	<p>Баскетбол в системе физического воспитания. Разновидности игры в баскетбол. Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, активного отдыха. Методические основы самостоятельных занятий баскетболом.</p>
<p>Гимнастика. История возникновения. Место в Олимпийском движении. Гимнастические снаряды и элементы.</p>	<p>Особенности личной гигиены и предупреждение травм. Задача и характеристика обще развивающих упражнений. Значение формирования правильной осанки. 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>
<p>Основы здорового образа жизни, физическая культура в обеспечении здоровья.</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.</p>
	<p>Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
<p><b>Раздел 2. Практический</b></p>	
<p>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</p> <p>Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.</p>	<p>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. Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p>

<p>Волейбол. 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>Выполнять технические приемы. Соблюдать технику 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. 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.</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. 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 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. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</p>

## 9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

№п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (место положение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	<p>Спортивный зал: учебная аудитория для проведения занятий всех видов, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Торнео Дартс, дротики, 46см DartBoard. 6 darts, 0 ;</p> <p>Бадминтонная ракетка алюмин.;</p> <p>Баскетбольный мяч, синтет.кожа. 12-типа нельдизайн. р 7 Molten;</p> <p>Волейбольный мяч, синтет.кожа. машин.шитьер 5 Molten;</p> <p>Гетры</p> <p>Гриф 1500 замок-гайка, хром</p> <p>Грифгант.обрезиндиам 26(36см) R02348. Диск обрез. диам 26(10кг);</p> <p>9. Диск обрез. диам 26 (15кг); 10. Диск обрез. диам 26(2,5кг);</p> <p>Диск обрез. диам 26(5кг);</p> <p>Единая гос. сист. предупр. или кв. ЧС/ Граждан. оборона;</p> <p>Игра "Дартс";</p> <p>14. Коврик Турист;</p> <p>15. Кольца гимнастические;</p> <p>16. Комплект баскетбольный (женский);</p> <p>17. Комплект баскетбольный (мужской);</p> <p>18. Комплект волейбольный (женский);</p> <p>19. Комплект волейбольный (мужской);</p>	<p>414056, г. Астрахань, ул. Татищева, 18а, этаж 3, помещение №312</p>

<p>20. Комплект футбольной формы;</p> <p>21. Костюм "Витязь" куртка кор.брюки КМФ цифра р 48-50/170-176;</p> <p>22. Лампа бильярд.золотая;</p> <p>23. Лопата автомобильная из рельсовой стали с черенками Уручкой;</p> <p>24. Мешок спальный;</p> <p>25. Мяч баскетбольный "SPALDING" NBA; 2</p> <p>6. Мяч баскетбольный Spalding NBA gold; 27. Мяч волейбольный MVP200X;</p> <p>28. Мяч для настольного тенниса Torneo; 29. Мяч набивной 2 кг;</p> <p>30. Нарды большие;</p> <p>31. Первичные Средства пожаротушения;</p> <p>32. Правила поведения в ЧС техногенного характера (5 плакатов);</p> <p>33. Ракетка для настольного тенниса Torneo Comperatition;</p> <p>34. Сетка баскетбол. TORRESSS110105, ПЭбммвес 100гр, белая;</p> <p>35. Сетка для настольного тенниса Torneo;</p> <p>36. Футболка PROF; Кукла зеленая р46;</p> <p>37. Футболка PROF; кукла зеленая р48;</p> <p>38. Футболка PROF; кукла зеленая р50;</p> <p>39. Футболка PROF; кукла зеленая р52;</p> <p>40. Футболка PROF; мультикам р 44;</p> <p>41. Футболка PROF;</p> <p>42. Мультикам р 46-; футболка PROF; мультикам р 48;</p> <p>43. Шарик для настольного тенниса;</p> <p>Шевронрез Аванпоста.</p>	
---	--

## 10. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

а) основная учебная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура ОИЦ «Академия», 2020–320 с. ISBN 978-5-4468-2532-5

б) дополнительная учебная литература (в т.ч. словари):

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., 2019.

в) перечень учебно-методического обеспечения:

Учебно-методическое пособие по выполнению практических работ по учебной дисциплине «Физическая культура»

г) 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)

д) электронно-библиотечные системы:

1. Электронно-библиотечная система «IPRbooks»  
( <http://www.iprbookshop.ru/> )
2. Образовательно-издательский центр «Академия»  
( <http://www.academia-moscow.ru/> )

## 11. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на основании письменного заявления учебный предмет «Физическая культура» реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

## 2. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>В результате освоения учебного предмета обучающийся должен <b>знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-о роли физического воспитания в общекультурном, социальном и физическом развитии человека</li> <li>-основы здорового образа жизни</li> </ul> <p>В результате освоения учебного предмета обучающийся должен <b>уметь</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	<p>Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета «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, не удовлетворительно)</p>	<p>Сдача нормативов по физической подготовке.</p>