

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Ухтинский государственный технический университет»  
(УГТУ)  
филиал Ухтинского государственного технического университета  
в г. Усинске  
(УФ УГТУ)  
(среднего профессионального образования)

УТВЕРЖДАЮ

И. о. директора филиала

Н. С. Пичко

20 23 г.



(подпись)

(И. О. Фамилия)

(подпись)

(И. О. Фамилия)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

(подпись)

(И. О. Фамилия)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: **Физическая культура**

Индекс: **БД.07**

Специальность: **20.02.01 Рациональное использование  
природохозяйственных комплексов**

Форма  
обучения: **очная**

Курс (ы) **1**

Семестр (ы): **1,2**

г. Усинск  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Пояснительная записка	2
2. Содержание учебной дисциплины	4
3. Тематический план	11
4. Виды самостоятельной работы	16
5. Требования к результатам обучения	18
6. Характеристика основных видов учебной деятельности	20
7. Критерии оценки знаний, умений и навыков	23
8. Перечень литературы и средств обучения	25

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

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

Количество часов на освоение программы дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося - 176 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 117 часов, самостоятельной работы обучающегося - 59 часов.

Основу программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

Программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической

культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

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

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование 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 и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

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

Для организации учебно-тренировочных занятий обучающихся первого курса учреждений СПО в программу кроме обязательных видов спорта (легкая атлетика, лыжи, спортивные игры) дополнительно включены нетрадиционные виды спорта (атлетическая гимнастика, стретчинг).

### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **Введение**

Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (профессиональная направленность).

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

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

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное

питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Техника безопасности на занятиях ФК. Анкетирование студентов. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

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

Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта. Правила игры в баскетбол, жесты судей.

3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств

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. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Индивидуальный подбор инвентаря. Оказание первой медицинской помощи . при: переломах, ожогах, отравлениях, ушибах, высоком и низком давлении, тепловом и солнечной ударе

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

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и

учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной 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. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым (специальность) предъявляет повышенные требования. Тестирование теоретико-методических знаний в области ФК. Правила игры в волейбол, жесты судей.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### Учебно-методическая

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов обучающихся.

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

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

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

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

6. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

7. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

### Учебно-тренировочная

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта.

1. Легкая атлетика.

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

Бег на короткие дистанции: высокий и низкий старт, стартовый

разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м; бег по прямой с различной скоростью.

Кроссовая подготовка: длительный бег в равномерном темпе на дистанцию -500м ,2000 м (девушки) и 1000м; 3000 м (юноши),

Эстафетный бег Передача и приём эстафетной палочки в беге, эстафетный бег., специально-беговые, прыжковые упражнения, бег из различных исходных положений. бег 30м.

Метание гранаты -упражнения для овладения техникой разбега при метании гранаты, метании теннисного мяча. Метание гранаты на дальность: весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);

Прыжок в длину с места и с разбега. Прыжковые упражнения, прыжки в длину с 7-9 шагов разбега, подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.

Силовая подготовка -подтягивание , поднимание туловища из положения лёжа руки за головой ,сгибание рук в упоре (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу),

Профессионально-прикладная подготовка Прыжки через скакалку, эстафеты, преодоление полосы препятствий, подвижные игры, бег по пересечённой местности ,упражнения на развитие внимания, координации движений, ловкости, составление и проведение комплексов ОРУ.

Тестирование физической подготовленности учащихся. Спортивные игры

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

#### Баскетбол

Техника перемещений: Стойки, перемещения и остановки .Бег, повернувшись лицом и спиной вперёд, бег приставными шагами, бег с изменением направления, рывки .Остановка в два шага, остановка прыжком. Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево .Повороты: вперёд, назад .Повороты на месте после ведения и передачи, перемещения в нападении с защитником ( рывки, обманные движения, бег с изменением направления и скорости), перемещения в защите Рывки, обманные движения, бег с изменением направления и скорости, перемещения в защите

Ведение мяча: Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой).Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения .Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с последующей остановкой

Ловля и передачи мяча: Передача двумя руками от груди: на месте, с



шагом и сменой мест в движении. Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы). Ловля и передача мяча с отскоком от пола. Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой).

Бросок мяча в движении:

Штрафной бросок:

Броски одной и двумя руками: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху. Бросок в прыжке с места, после ведения, Бросок в прыжке с места, после ловли мяча.

Техника овладения мячом: Жонглирование мячом: на месте, в движении, двумя мячами. Вырывание мяча, выбивание мяча (при ведении), перехват мяча (при передаче), накрывание при броске

Техника нападения: Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва. Передай мяч и выходи. Игра 2х2, 3х3, 4х4.

Техника защиты: Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва. Групповые действия: Игра 2х2, 3х3, 4х4.. Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты, зонная система защиты

Подвижные игры. Эстафеты: Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему», «Подвижная цель», «Мяч-водящему», «Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч», «10 передач», эстафеты с элементами баскетбола.

Учебно-тренировочные игры: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя учебная игра.

Правила игры в баскетбол, судейство, жесты судей:

#### Волейбол

Техника перемещений: стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры

Передачи мяча: Передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие). Передачи мяча двумя руками сверху после перемещения вперёд, назад, в стороны

Прием мяча: прием мяча снизу двумя руками, прием мяча сверху двумя руками, прием мяча отраженного сеткой. Приём мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа. Приём мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны. Приём мяча после подачи

Поддачи мяча: Нижняя прямая. Верхняя прямая.

Атакующие удары: Прямой нападающий удар(по ходу), нападающий удар с переводом вправо (влево).

Блокирование атакующих ударов: Одиночное блокирование

.Групповое блокирование (вдвоем ,втроем). Страховка при блокировании.

Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении.

Тактика игры в защите: Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в защите.

Подвижные игры и эстафеты. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности. «Передачи в движении», «Свеча», «Поймай и передай», «Вызов номеров», «Мяч в стенку»

Учебно-тренировочная игра: учебно-тренировочная игра с заданием. Двусторонняя учебная игра.

Правила игры в волейбол, судейство, жесты судей.

Футбол (для юношей и девушек)

Передачи и остановки мяча: Передачи продольные, диагональные. Угловой удар. Вбрасывание мяча. Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью)

Игра вратаря и удары по воротам: Ловля мяча катящегося снизу, сверху, отбивание кулаком, в падении .Удары по подброшенному мячу, по не подброшенному мячу.

Тактическая подготовка: Открывание, отвлечение соперника, быстрое нападение, перехват, отбор мяча.

Учебно-тренировочная игра: Подвижные игры, эстафеты, игра «Квадрат». Правила игры в футбол, судейство, жесты судей. Учебно-тренировочные игры с заданием. Учебно-тренировочная игра.

Лыжная подготовка

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

Техника лыжных ходов : Одновременные: бесшажный , одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 1 км, 2 км (девушки), до 3 км ,5 км (юноши).

Техника спусков, подъемов, торможения: Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.

Контрольные нормативы (для юношей, девушек): Прохождение дистанции 1км., 3 км.5 км.

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. Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу,

выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями. 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). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

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

Специальные упражнения: упражнения на развитие силы, гибкости, прыгучести.

Общеразвивающие упражнения: общеразвивающие упражнения с предметами (скакалками, набивными мячами, гантелями, обручам, гимнастическими мячами), общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке, скамейке.

Развитие силовых качеств: Упражнения с гантелями, гирями. Упражнения с преодолением собственного веса (отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса). Статические упражнения.

Комплексное развитие мышц: упражнения для мышц плечевого пояса, упражнения для мышц спины с отягощением, мышц рук, ног и ягодиц. Поднимание ног в угол, поднимание туловища в сед из положения лежа руки за головой. Силовые упражнения в парах. Круговая тренировка. Растяжка. Акробатические упражнения : группировка сидя, лёжа на спине, группировка в приседе, перекат назад - вперёд, кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках, гимнастический «мостик» из положения лежа, стойка на голове.

Игры и эстафеты: игры и эстафеты развивающие физические способности.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

	Наименование разделов и тем	Максимальная нагрузка	Аудиторные часы	Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа
1	Раздел 1. 1.1 Теоретическая подготовка студентов в области ФК	3	2	1		1
	Раздел 2. Легкая атлетика	15	10		10	5
2	Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	3	2		2	1
3	Тема 2.2. Кроссовый и эстафетный бег	3	2		2	1
4	Тема 2.3. Прыжок в длину с места и с разбега	3	2		2	1
5	Тема 2.4. Профессионально прикладная подготовка	3	2		2	1
6	Тема 2.5 Метание гранаты	3	2		2	1
	Раздел 3 Баскетбол	39	26		26	13
7	Тема 3.1. Техника перемещений	3	2		2	1
8	Тема 3.2. Ведение мяча	3	2		2	1
9	Тема 3.3. Ловля и передачи мяча	3	2		2	1
10	Тема 3.4 Бросок мяча в движении	3	2		2	1
11	Тема 3.5 Штрафной бросок	3	2		2	1
12	Тема 3.6 Броски одной рукой (дальние, средние, ближние)	3	2		2	1
13	Тема 3.7. Техника овладения мячом (выбивание, вырывание, накрывание мяча)	3	2		2	1

14	Тема 3.8. Техника нападения (быстрый прорыв)	3	2		2	1
15	Тема 3.9. Техника нападения (передай мяч и выходи)	3	2		2	1
16	Тема 3.10. Техника защиты (система личной защиты)	3	2		2	1
17	Тема 3.11. Техника защиты (система зонной защиты)	3	2		2	1
18	Тема 3.12. Подвижные игры. Эстафеты	3	2		2	1
19	Тема 3.13. Учебно- тренировочные игры	3	2		2	1
20	Раздел 1 Тема 1.2. Теоретическая подготовка студентов (правила игры, жесты судей, судейство в баскетболе)	3	2	1		1
	Раздел 4. Атлетическая гимнастика (юноши , девушки)	14	9		9	5
21	Тема 4.1 Специальные упражнения (сила, гибкость,	3	2		2	1
22	Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения с предметами	3	2		2	1
23	Тема 4.3. Акробатические Упражнения	3	2		2	1
24	Тема 4.4. Игры и эстафеты, развивающие физические способности	3	2		2	1
25	Тема 4.5. Контрольные	2	1		1	1

	нормативы (для юношей, девушек)					
26	Раздел 1. Тема 1.3 Теоретическая подготовка студентов (значение гимнастических упражнений в формировании правильной осанки)	3	2	1		1
27	Раздел 1 Тема 1.4 Теоретическая подготовка студентов в области ФК(оказание первой доврачебной помощи)	3	2	1		1
	Раздел 5. Лыжная подготовка	27	18		18	9
28	Тема 5.1 Техника лыжных ходов (одновременные)	3	2		2	1
29	Тема 5.2 Техника лыжных ходов (бесшажный, одношажный)	3	2		2	1
30	Тема 5.3 Техника лыжных ходов (попеременный)	3	2		2	1
31	Тема 5.4 Техника лыжных ходов (коньковый)	3	2		2	1
32	Тема 5.5 Передвижение по пересеченной местности. (1км, 2	3	2		2	1
33	Тема 5.6 Техника спусков, подъемов.	3	2		2	1
34	Тема 5.7 Техника торможения	3	2		2	1
35	Тема 5.8. Зачетный урок	3	2		2	1

	(спуски, подъемы, торможения)					
36	Тема 5.9 Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	3	2		2	1
	Раздел 6. Волейбол	36	24		24	12
37	Тема 6.1 Техника перемещений	3	2		2	1
38	Тема 6.2 Передача мяча сверху двумя руками	3	2		2	1
39	Тема 6.3 Передача мяча сверху двумя руками в прыжке	3	2		2	1
40	Тема 6.4. Прием мяча снизу двумя руками	3	2		2	1
41	Тема 6.5. Прием мяча сверху двумя руками, отраженного сеткой	3	2		2	1
42	Тема 6.6 Подача мяча	3	2		2	1
43	Тема 6.7 Атакующие удары	3	2		2	1
44	Тема 6.8. Блокирование атакующих ударов	3	2		2	1
45	Тема 6.9. Тактика игры в нападении	3	2		2	1
46	Тема 6.10 Тактика игры в защите	3	2		2	1
47	Тема 6.11. Подвижные игры и эстафеты	3	2		2	1
48	Тема 6.12. Учебно-тренировочная игра	3	2		2	1
49	Раздел 1 Тема 1.5 Теоретическая подготовка студентов (правила игры, жесты судей, судейство в волейболе)	3	2	2		1

	Раздел 7. Футбол	12	8	-	8	4
50	Тема 7.1. Передачи и остановки мяча	3	2		2	1
51	Тема 7.2. Игра вратаря и удары по воротам	3	2		2	1
52	Тема 7.3. Тактическая подготовка	3	2		2	1
53	Тема 7.4. Учебно-тренировочная игра	3	4		2	1
	Раздел 2. Легкая атлетика	15	10		10	5
54	Тема 2.6 Бег с изменением направления с преодолением простых препятствий	3	2		2	1
55	Тема 2.7 Упражнения на развития внимания, координации движений, ловкости.	3	2		2	1
56	Тема 2.8 Упражнения на развития скоростно-силовых качеств	3	2		2	1
57	Тема 2.9 Контрольные нормативы	3	2		2	1
58	Тема 2.10 Контрольные нормативы	3	4		2	1
59	Раздел 1 Тема 1.6. Дефинированный зачет	3	2	2		1
	ИТОГО	176	109	8	117	59



#### **4. ВИДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

1. Раздел: «Теоретическая подготовка студентов в области ФК». Защита доклада, реферата и сообщения, защита презентаций

1. Раздел: «Легкая атлетика».

Устные сообщения и доклады по темам: «Виды бега», «Виды ходьбы», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество», «Комплексы силовых упражнений», «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания».

Презентации на темы: «Олимпийские виды спорта (по выбору)», «Олимпийские игры во время ВОВ», «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину», «Комплексы упражнений для развития гибкости», «Комплексы упражнений для развития быстроты», «Комплексы упражнений для развития силовых качеств».

2. Раздел: «Баскетбол».

Устные сообщения и доклады по темам: «История игры», «Баскетбол - Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».

Презентации на темы: «Техника ведения и передачи мяча», «Техника броска с разных дистанций», «Тактические действия игроков в защите», «Тактические действия игроков в нападении».

3. Раздел: «Атлетическая гимнастика».

Устные сообщения и доклады по темам: «История тяжелой атлетики», «Правила соревнований по армреслингу», «Тяжелая атлетика - Олимпийский вид спорта», «Бодибилдинг».

Презентации на темы: «упражнения на все группы мышц», «Упражнения с гантелями», «Упражнения с гирями», «Упражнения со скакалкой», «Упражнения на гимнастической стенке».

4. Раздел: «Лыжная подготовка».

Устные сообщения и доклады по темам: «История лыжного спорта», «Лыжный спорт - Олимпийский вид спорта», «Основные ходы лыжного спорта».

Презентации на темы: «Техника лыжных ходов», «Техника спусков, подъемов и поворотов», «Олимпийские чемпионы РК по зимним видам спорта».

5. Раздел: «Волейбол».

Устные сообщения и доклады по темам: «История игры», «Волейбол - Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».

Презентации на темы: «Техника приема мяча», «Техника подачи

мяча», «Тактические действия игроков», «Блокирование и нападающий удар».

6.Раздел: «Футбол».

Устные сообщения и доклады по темам: «История игры», «Футбол - Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».

Презентации на темы: «Техника приема мяча», «Техника подачи мяча», «Жонглирование с мячом», «Угловой удар».

## 5. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

- **личностных:**

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

ответственности перед Родиной;

— готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

— способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

— готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

— освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

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

— умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

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

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

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

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

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

## 6. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Теоретическая часть	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся 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)
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к 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
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 профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
Учебно-методические занятия	<p>Практическая часть</p> <p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорнодвигательного аппарата, зрения и основные функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
Учебно-тренировочные занятия 1. Легкая атлетика.	<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. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
2. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. 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);

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

## 7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Оценка уровня физических способностей обучающихся

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1 Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4	5,1 - 4,8	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
		17	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
2 Координационные	Челночный бег 3x10, с	16	7,3	8,0-7,7	8,2	8,4	9,3-8,7	9,7
		17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
3 Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230	195 210	180	210	170 190	160
		17	240	205 220	190	210	170 190	160
4 Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500	1300 1400	1100	1300	1050 1200	900
		17	1500	1300 1400	1100	1300	1050 1200	900
5 Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15	9-12	5	20	12-14	7
		17	15	9-12	5	20	12-14	7
6 Силовые	Дтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11	8-9	4	18	13-15	6
		17	12	9-10	4	18	13-15	6

Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
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	190



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. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3х10 м, (с)	7,3	8,0	8,3
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

### Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3х10 м, (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ И СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **Литература**

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358>

2. Кайнова, Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 208 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=416123>

Для реализации программы дисциплины требуется наличие спортивного и тренажерного залов со спортивным оборудованием и инвентарем.

Оборудование спортивного зала:

Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, корзины, сетки, ворота, стойки, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, лыжный инвентарь.

Оборудование тренажерного зала:

Оборудование для силовых упражнений, тренажеры.