

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КОЛЛЕДЖ МИРОВОЙ ЭКОНОМИКИ И ПЕРЕДОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД.01.05 Физическая культура**

по специальности

**09.02.07 Информационные системы и программирование**

форма обучения очная  
квалификация – программист

**Москва - 2022**

## ОДОБРЕНА

Предметной (цикловой)  
комиссией общеобразовательных  
дисциплин

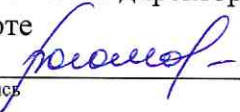
Протокол от 15 апреля 2022 г. №8

Председатель ПЦК

 / Г.С.Галкина  
Подпись ФИО

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки от 17.05.2012 г. № 413, примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Заместитель директора по методической работе

 / Ю.И.Богомолова  
Подпись ФИО

## РАССМОТРЕНА

на заседании Педагогического  
совета

Протокол от 20.04.2022 г. № 5

## Разработчик:

Иванова С.В., преподаватель АНО ПО «Колледж мировой экономики и передовых технологий»

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.01.05 Физическая культура..... | 4  |
| 1.1. Область применения программы .....   | 4  |
| 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: .....    | 4  |
| 1.3. Требования к результатам освоения дисциплины .....   | 4  |
| 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины: .....                                   | 9  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....  | 10 |
| 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....  | 10 |
| 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.01.05 Физическая культура.....       | 11 |
| 2.3. Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся ...                         | 24 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....  | 27 |
| 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению .....                       | 27 |
| 3.2. Информационное обеспечение обучения.....   | 27 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                               | 29 |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.01.05 Физическая культура

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы, реализуемой при подготовке специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование. Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана с учетом 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 среднего профессионального образования на базе основного общего образования...» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» (автор А.А.Бишаева, ФГАУ «ФИРО», 2015 г.) с учетом технического профиля получаемого профессионального образования.

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общеобразовательная учебная дисциплина ОУД.01.05 Физическая культура относится к обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» в соответствии с ФГОС СОО и входит в общеобразовательный цикл учебных дисциплин, изучается на базовом уровне.

## 1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:

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

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-

оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает 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;

– 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 «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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. Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагается настольный теннис.

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

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

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

К *специальной медицинской группе* относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья. Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное. На спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов



спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта. На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся. На специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Объем образовательной программы **122** часа, в том числе:

- занятия во взаимодействии с преподавателем – 122 часа.

**Форма промежуточной аттестации:** дифференцированный зачет.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы   | Объем часов |
|--|-------------|
| Объем образовательной программы  | 122         |
| Всего учебных занятий во взаимодействии с преподавателем                       | 122         |
| <b>в том числе:</b>  |             |
| теоретические занятия  | 8           |
| практические занятия   | 112         |
| самостоятельная работа   | -           |
| консультации   | -           |
| Итоговая аттестация по дисциплине в форме<br><i>дифференцированного зачета</i> | 2           |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.01.05 Физическая культура

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)   | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
| <b>1 курс 1 семестр</b>  |   |             |                  |
| Теоретическая часть  |   |             |                  |
| Раздел 1. <b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.</b> |   | <b>8</b>    |                  |
| <b>Введение</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>    | 1                |
|  | 1. 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.  | 2           |                  |
|  | <b>Практические занятия (не предусмотрены)</b>  | -           |                  |
| Тема 1.1.<br>Основы здорового образа жизни.<br>Физическая культура в обеспечении здоровья          | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>    | 2                |
|  | 1. 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. | 2           |                  |
|  | <b>Практические занятия (не предусмотрены)</b>  | -           |                  |
| Тема 1.2.<br>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями                      | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>1</b>    | 2                |
|  | 1. 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. Сенситивность в развитии профилирующих  | 1           |                  |

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) |  | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|--|-------------|------------------|
|  |   | двигательных качеств.  |             |                  |
|  | <b>Практические занятия (не предусмотрены)</b>  |  | -           |                  |
| <b>Тема 1.3.</b><br>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки  | <b>Содержание учебного материала</b>  |  | <b>1</b>    |                  |
|  | 1   | 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.  | 1           | 2                |
|  | <b>Практические занятия (не предусмотрены)</b>  |  | -           |                  |
| <b>Тема 1.4.</b><br>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | <b>Содержание учебного материала</b>  |  | <b>1</b>    |                  |
|  | 1   | Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. 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. | 1           | 2                |
|  | <b>Практические занятия (не предусмотрены)</b>  |  | -           |                  |
| <b>Тема 1.5.</b><br>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста  | <b>Содержание учебного материала</b>  |  | <b>1</b>    |                  |
|  | 1   | Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.  | 1           | 2                |

| Наименование разделов и тем                                     | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) |   | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|---|-------------|------------------|
|   | Практические занятия ( <i>не предусмотрены</i> )  |   | -           |                  |
| <b>Практическая часть</b>                                       |   |   | <b>26</b>   |                  |
| <b>Учебно-тренировочная часть</b>                               |   |   | <b>20</b>   |                  |
| <b>Раздел 2.<br/>Легкая атлетика.<br/>Кроссовая подготовка.</b> | Содержание учебного материала   |   |             | 2                |
|   | 1   | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.<br>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. | -           |                  |
|   | <b>Практические занятия:</b>  |   | <b>20</b>   |                  |
|   | <b>1</b>  | <b>Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.</b>   | <b>2</b>    |                  |
|   | <b>2</b>  | Техника бега на короткие дистанции. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.  | <b>2</b>    |                  |
|   | <b>3</b>  | Техника бега на короткие дистанции. Приём контрольных нормативов – бег 100 м.   | <b>2</b>    |                  |
|   | <b>4</b>  | Техника бега на длинные дистанции. Эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м.   | <b>2</b>    |                  |
|   | <b>5</b>  | Бег по прямой с различной скоростью.  | <b>2</b>    |                  |
|   | <b>6</b>  | Техника бега на длинные дистанции. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).  | <b>2</b>    |                  |
|   | <b>7</b>  | Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».  | <b>2</b>    |                  |
| <b>8</b>  | <b>Техника прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</b>                                  | <b>2</b>  |             |                  |

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) |   | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|---|-------------|------------------|
|  | 9   | Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).  | 2           |                  |
|  | 10  | Техника толкания ядра.  | 2           |                  |
|  | <b>Учебно-методическая часть</b>  |   | <b>6</b>    |                  |
| <b>Раздел 3. Физическое воспитание в профессиональной деятельности</b>                                 |   |   | 6           |                  |
| <b>Тема 3.1.</b><br>Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления             | <b>Содержание учебного материала</b>  |   | -           |                  |
|  | 1   | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.  | -           |                  |
|  | <b>Практические занятия (не предусмотрены)</b>  |   | 2           |                  |
|  | 1   | Использование простейших методик самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.                               | 2           |                  |
| <b>Тема 3.2.</b><br>Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями | <b>Содержание учебного материала</b>  |   | -           |                  |
|  | 1.  | Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.                       | -           |                  |
|  | <b>Практические занятия</b>   |   | 1           |                  |
|  | 1   | Применение методики составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Применение методики активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. | 1           |                  |
| Тема 3.3   | <b>Содержание учебного материала</b>  |   |             |                  |

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) |   | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|---|-------------|------------------|
| Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. | 1.  | Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорнодвигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.  | -           |                  |
|   | <b>Практические занятия</b>   |   | <b>1</b>    |                  |
|   | 1   | Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорнодвигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.  | 1           | 2                |
|   |   | <b>Дифференцированный зачет</b>   | <b>2</b>    |                  |
|   |   | <i>Итого за семестр:</i>  | <b>34</b>   |                  |
|   | <b>Практическая часть</b>   |   | <b>80</b>   |                  |
|   | <b>Раздел 4. Гимнастика</b>   |   |             |                  |
| <b>Раздел 4. Гимнастика</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  |   | -           |                  |
|   | 1.  | Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.  |             |                  |
|   | <b>Практические занятия</b>   |   | <b>14</b>   |                  |
|   | 1   | Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения.   | 2           | 2-3              |
|   | 2   | Упражнения в паре с партнером.  | 2           |                  |
|   | 3   | Упражнения с гантелями, набивными мячами.   | 2           |                  |
|   | 4   | Упражнения с мячом, обручем (девушки).  | 2           |                  |
|   | 5   | 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).  | 2           |                  |
|   | 6   | Упражнения для коррекции зрения.  | 2           |                  |
| 7   | Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.   | 2   |             |                  |
|   | <b>Раздел 5. Спортивные игры</b>  |   | <b>50</b>   |                  |
| <b>Раздел 5. 1 Спортивные игры. Футбол/мини футбол</b>                                      | <b>Содержание учебного материала</b>  |   | -           |                  |
|   | 1.  | 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. | -           |                  |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)   | Объем часов | Уровень освоения |
|-----------------------------|---|-------------|------------------|
|                             | <b>Практические занятия</b>   | <b>18</b>   |                  |
| 1                           | Ознакомление с правилами игры в футбол, мини футбол, судейством, техникой безопасности при занятиях спортивными играми.   | 2           | 2                |
| 2                           | Выполнение упражнений, активизирующих кровообращение в ногах. Выполнение стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.  | 2           |                  |
| 3                           | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Учебная двусторонняя игра.  | 2           |                  |
| 4                           | Совершенствование ведение мяча. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.   | 2           |                  |
| 5                           | Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.   | 2           |                  |
| 6                           | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе).  | 2           |                  |
| 7                           | Техники ударов по мячу и остановок мяча. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.  | 2           |                  |
| 8                           | Тактика защиты. Тактика нападения.  | 2           |                  |
| 9                           | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини футболе).  | 2           |                  |
| Тема 5.2.                   | <b>Содержание учебного материала</b>  | -           |                  |
| Волейбол                    | 1. 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. | -           |                  |
|                             | <b>Практические занятия</b>   | <b>16</b>   |                  |
| 1                           | Техника безопасности игры. Правила игры.  | 2           | 2                |
| 2                           | Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, ,  | 2           |                  |
| 3                           | Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.  | 2           |                  |
| 4                           | Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.  | 2           |                  |
| 5                           | Игра по упрощенным правилам волейбола.  | 2           |                  |



| Наименование разделов и тем                               | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)                          |  | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--|--|-------------|------------------|
|   | 6  | Игра по правилам.  | 2           |                  |
|   | 7  | Игра по правилам.  | 2           |                  |
|   | 8  | Игра по правилам.  | 2           |                  |
| Тема 5.3.<br>Баскетбол                                    | <b>Содержание учебного материала</b>   |  | -           |                  |
|   | 1.   | 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. | -           |                  |
|   | <b>Практические занятия</b>  |  | <b>16</b>   |                  |
|   | 1  | Техника безопасности игры. Правила игры.   | 2           | 2                |
|   | 2  | Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), ,  | 2           |                  |
|   | 3  | Прием техники защита — перехват. Приемы, применяемые против броска, накрывание.  | 2           |                  |
|   | 4  | Тактика нападения, тактика защиты.   | 2           |                  |
|   | 5  | Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.  | 2           |                  |
|   | 6  | Игра по правилам.  | 2           |                  |
|   | 7  | Игра по правилам.  | 2           |                  |
| 8   | Игра по правилам.  | 2  |             |                  |
| <b>Раздел 6. Виды спорта по выбору: настольный теннис</b> |  |  | <b>16</b>   |                  |
| Раздел 6.<br>Виды спорта по выбору: настольный теннис     | <b>Содержание учебного материала</b>   |  | -           |                  |
|   | 1.   | Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, зрения. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы.   | -           |                  |
|   | <b>Практические занятия</b>  |  | <b>16</b>   |                  |
|   | 1  | Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Правила игры.   | 2           | 2                |
|   | 2  | Способы держания ракетки, разновидности хвата, стойки и перемещения игрока.  | 2           |                  |
|   | 3  | Характеристика техники и тактики игры, тактические действия: игра в нападении, игра в защите.  | 2           |                  |
|   | 4  | Техника подачи мяча: маятник, челнок, веер, бумеранг.  | 2           |                  |
| 5   | Техника передвижения у стола: старт из исходного положения, передвижение к мячу; работа ног при выполнении удара, выход из удара, занятие новой позиции. | 2  |             |                  |

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) |  | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|--|-------------|------------------|
|  | 6   | Техника вращения мяча и удара по мячу.   | 2           |                  |
|  | 7   | Подача и прием подачи.   | 2           |                  |
|  | 8   | Тактические действия: игра в нападении, игра в защите. Двусторонняя игра.                                  | 2           |                  |
|  | <b>Учебно-методическая часть</b>  |  | <b>6</b>    |                  |
|  | <b>Раздел 7. Физическое воспитание и общефизическая подготовка.</b>   |  | <b>6</b>    |                  |
| Тема 7.1.<br>Самооценка и анализ состояния здоровья и общефизической подготовки. | <b>Содержание учебного материала</b>  |  | -           |                  |
|  | 1.  | Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.         | -           | 3                |
|  | <b>Практические занятия</b>   |  | <b>6</b>    |                  |
|  | 1   | Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.             | 2           | 2                |
|  | 2   | Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. | 4           |                  |
|  | <b>Итоговое занятие в форме дифференцированного зачета.</b>   |  | <b>2</b>    |                  |
|  | <b>Итого за семестр:</b>  |  | <b>88</b>   |                  |
|  | <b>Всего:</b>   |  | <b>122</b>  |                  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

## Примерные темы рефератов (сообщений)

### Физическая культура и спорт.

1. Формирование ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
4. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
6. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
7. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
8. Средства и методы воспитания физических качеств.
9. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
10. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
11. Организация физического воспитания.
12. Развитие быстроты.
13. Развитие двигательных способностей.
14. Развитие основных физических качеств юношей.
15. Развитие основных физических качеств девушек.
16. Опорно-двигательный аппарат.
17. Развитие силы и мышц.
18. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы.
19. Утренняя гигиеническая гимнастика.
20. Физическая культура и физическое воспитание.
21. Физическое воспитание в семье.
22. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
23. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
24. Физическая культура в колледже.
25. Двигательный режим и его значение.
26. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
27. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
28. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
29. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
30. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
31. Основы спортивной тренировки.
32. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
33. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

34. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
35. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
36. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
37. Утомление при физической и умственной работе.
38. Восстановление.
39. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
40. Адаптация к физическим упражнениям.
41. Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок.
42. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
43. История развития физической культуры как дисциплины.
44. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
45. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
46. Процесс организации здорового образа жизни.
47. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
48. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
49. Особенности ЛФК (лечебная физкультура) , корригирующей гимнастики и т. п. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.
50. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
51. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
52. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
53. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
54. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
55. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.
56. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.
57. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
58. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.

### **Здоровый образ жизни**

59. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
60. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях

физическими упражнениями и спортом.

61. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.

62. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.

63. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.

64. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)

65. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.

66. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

67. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.

68. Способы улучшения зрения.

69. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.

70. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

71. Виды физических нагрузок, их интенсивность.

72. Влияние физических упражнений на мышцы.

73. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

74. Организация физического воспитания.

75. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

76. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.

77. Профилактика травматизма.

78. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.

79. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.

80. Здоровый образ жизни студента.

81. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.

82. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха.

83. Биологические ритмы и сон.

84. Наука о весе тела и питании человека.

85. Формирование двигательных умений и навыков.

86. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).

87. Основы спортивной тренировки.

88. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.

89. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.

90. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.

91. Основные системы оздоровительной физической культуры

92. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.

93. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.

94. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.

95. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.

96. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.

97. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.

98. Развитие выносливости во время занятий спортом.

99. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.

100. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.

101. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.

102. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.

103. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание. Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.

104. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.

105. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия) .

106. Понятие гиподинамии, гипердинамии.

107. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.

108. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма

109. Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.

110. Здоровье человека и факторы, его определяющие. требования к организации Здорового Образа Жизни (ЗОЖ) .

111. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.

112. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.

113. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.

114. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.

115. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.

116. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.

117. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.

118. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.

119. Допинги в спорте и в жизни, их роль.

120. Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.

121. Культура здоровья как одна из составляющих образованности.

122. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.

123. Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.

Виды спорта.

Баскетбол.

124. Баскетбол: азбука баскетбола.

125. Баскетбол: элементы техники.

126. Баскетбол: броски мяча.

127. Баскетбол: организация соревнований.

128. Баскетбол. Спортсмены – победители крупнейших мировых соревнований.

Волейбол.

129. Волейбол: азбука волейбола.

130. Волейбол: передачи.

131. Волейбол: нападающий удар.

132. Волейбол: блокирование.

133. Волейбол: подача.

134. Волейбол: организация соревнований.

135. Волейбол в РФ.

136. Волейбол. Спортсмены – победители крупнейших мировых соревнований.

Лёгкая атлетика.

137. Легкая атлетика в системе физического воспитания.

138. Легкая атлетика: история, виды, техника ходьбы.

139. Легкая атлетика: история, виды, техника бега.

140. Легкая атлетика: история, виды, техника прыжков.
141. Легкая атлетика: история, виды, техника метаний.
142. Легкая атлетика в РФ.
143. Легкая атлетика. Спортсмены – победители крупнейших мировых соревнований.
144. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).
145. Развитие экстремальных видов спорта.
146. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
147. Бег как средство укрепления здоровья.
148. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
149. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
150. Возникновение и развитие борьбы как вида спорта.
151. Возникновение и развитие гимнастики.
152. История возникновения и развития зимних видов спорта
153. Восточные единоборства, их история и развитие как вида спорта.
154. Русские национальные виды спорта и игры.
155. Национальные виды спорта и игры народов мира.

Олимпийское движение.

156. История современных Олимпийских игр как международного спортивного движения.
157. История возникновения и развития Олимпийских игр.
158. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
159. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
160. Развитие Олимпийского движения в России.
161. Международный Олимпийский комитет (МОК, история создания, цели, задачи, содержание деятельности).
162. Анализ современных летних Олимпийских игр.
163. Анализ современных зимних Олимпийских игр.
164. Анализ и результаты 22 летних Олимпийских игр в Москве в 1980
165. Анализ и результаты 22 зимних Олимпийских игр в Сочи в 2014 г.

### **2.3. Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся**

| <b>Содержание обучения</b>  | <b>Характеристика основных видов деятельности обучающегося</b>  |
|---|---|
| Теоретическая часть   |   |
| Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. |



|   |   |
|---|---|
|   | Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)  |
| 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями   | Демонстрация мотивации и стремления 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  |
| 2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки  | Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля   |
| 3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности  |
| 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста  | Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования |
| Практическая часть  |   |
| Учебно-методические занятия   | 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  |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>   |
| Учебно-тренировочные занятия                     |   |
| <p>Легкая атлетика.<br/>Кроссовая подготовка</p> | <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). 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>   |
| <p>Гимнастика</p>                                | <p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>   |
| <p>Спортивные игры</p>                           | <p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p> |
| <p>Виды спорта по выбору</p>                     | <p>Умение составлять и выполнять индивидуально</p>  |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p> |
|--|---|

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины осуществляется в универсальном спортивном зале.

Спортивное оборудование:

- канат-1шт,
- сетка бадминтонная -1шт,
- эспандер кистевой – 1шт,
- скакалка -5шт,
- эспандер грудной -1шт,
- диск здоровье -2шт,
- гантели 1 кг – 1шт,
- гантель 3 кг - 1шт,
- гантель 5 кг -1шт,
- коврик гимнастический -3шт,
- мяч баскет -1шт,
- щит и кольцо баскет-2 шт,
- мяч футбольный -1шт,
- столы для наст. тенниса -2шт,
- ракетки для настольного тенниса -7шт,
- шары для настольного тенниса,
- набор для бадминтона -2шт, набор для Дартса -1шт

Шахматный класс

- Столы -11шт,
- стулья – 24шт,
- шахматы дерев. – 11 комплектов,
- часы.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов**

##### **Основная литература:**

1. Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. – Москва: Русское слово, 2020. – 176 с. – ISBN 978-5-00092-902-5. – URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading>

##### **Дополнительная литература:**

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

2. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 189 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08356-9. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/454427>

3. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 113 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10349-6. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

5. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11519-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/476074>

6. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального

образования / С. Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 173 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-07538-0. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/471782>

#### Интернет-ресурсы:

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

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, текущего и промежуточного контроля, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов.

##### Уровень физической подготовленности учащихся (Юноши)

| № п\п | Физические способности | Контрольное упражнение                     | Уровень |         |         |
|-------|------------------------|--|---------|---------|---------|
|       |                        |  | Низкий  | Средний | Высокий |
| 1     | Скоростные             | Бег 30 м (сек)                             | 5,5     | 4,9-5,3 | 4,6     |
| 2     | Скоростно-силовые      | Прыжки в длину с места                     | 180     | 190-210 | 220     |
| 3     | Выносливость           | Бег 1000 м                                 | 4,30    | 4,15    | 4,00    |
| 4     | Силовые                | Подтягивание на высокой перекладине в висе | 4       | 6-8     | 10      |

### Уровень физической подготовленности учащихся (Девушки)

| № п\п | Физические способности | Контрольное упражнение                    | Уровень |         |         |
|-------|------------------------|---|---------|---------|---------|
|       |                        |   | Низкий  | Средний | Высокий |
| 1     | Скоростные             | Бег 30 м (сек)                            | 6,1     | 5,4-5,8 | 5,2     |
| 2     | Скоростно-силовые      | Прыжки в длину с места                    | 155     | 165-185 | 200     |
| 3     | Выносливость           | Бег 1000 м                                | 5,00    | 4,45    | 4,30    |
| 4     | Силовые                | Сгибание и разгибание туловища за 30 сек. | 35      | 45      | 50      |