


Министерство образования и науки Самарской области  
государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Самарской области  
«Самарское музыкальное училище им. Д.Г. Шаталова»

Рассмотрено  
на заседании  
Предметно-цикловой комиссии  
«Общеобразовательные дисциплины»  
Председатель ПЦК  
  
\_\_\_\_\_ А.А. Чеботникова



Утверждаю  
Зам. директора по УР  
О.В. Матвеева

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ. 05. Физическая культура

*По специальностям среднего профессионального образования:*

*53.02.02. – Музыкальное искусство эстрады (по видам).*

*53.02.03. – Инструментальное исполнительство (по видам инструментов);*

*53.02.04. – Вокальное искусство;*

*53.02.05. – Сольное и хоровое народное пение;*

*53.02.06. – Хоровое дирижирование;*

*53.02.07. – Теория музыки;*

*Углубленной подготовки*

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее СПО):

53.02.04. – Вокальное искусство;

53.02.06.– Хоровое дирижирование;

53.02.07. – Теория музыки;

53.02.03.– Инструментальное исполнительство (по видам инструментов);

53.02.02. – Музыкальное искусство эстрады (по видам).

53.02.05.- Сольное и хоровое народное пение

Углубленной подготовки

Организация-разработчик: ГБПОУ «Самарское музыкальное училище им Д.Г. Шаталова»

Разработчики:

Топорков А.Л., преподаватель.

## Содержание

Пояснительная записка.....	4
Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура».....	5
Место учебной дисциплины в учебном плане.....	6
Результаты освоения учебной дисциплины.....	7
Содержание учебной дисциплины.....	8
Теоретическая часть.....	8
Практическая часть.....	9
Тематическое планирование.....	12
Характеристика основных видов учебной деятельности студентов.....	17
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура».....	19
Рекомендуемая литература.....	20
Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	22

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена. Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259). Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
  - развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
  - формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
  - овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
  - овладение системой профессионально и жизненно значимых 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 общих компетенций: ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни. Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

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

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

**П е р в а я** 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.

**В т о р а я** содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

**Т р е т ь я** 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; 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.

**Место учебной дисциплины в учебном плане программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл «Учебные дисциплины». ОГСЭ.05.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- Использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- Основы здорового образа жизни.

**Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 284 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 142 часа;  
самостоятельной работы обучающегося 142 часа.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Теоретическая часть

*Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО*

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

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

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

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

## **Практическая часть**

*Учебно-тренировочные занятия*

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

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

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 '100 м, 4' 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), 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.

### **2. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.**

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 двигательных качеств. 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.

### **3. 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. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

### **4. 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.

#### ***Волейбол***

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

#### ***Баскетбол***

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска,

накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

### ***Ручной мяч***

Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

### ***Футбол (для юношей)***

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

### **3. Гимнастика**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

## Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05. «Физическая культура»

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) 2	Объем часов 3	Уровень освоения 4
<b>Раздел 1. Введение</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.		2
	Практические занятия	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Высокий и низкий старт.		2
	Практические занятия	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
<b>Тема 2.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1 Стартовый разгон. Финиширование		
	Практические занятия	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
<b>Тема 2.3</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1 Бег 100 м		2
	Практические занятия	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
<b>Тема 2.4</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1 Эстафетный бег		
	Практические занятия	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
<b>Тема 2.5</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1 Бег по прямой		
	Практические занятия	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
<b>Тема 2.6</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1 Равномерный бег		
	Практические занятия	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
<b>Тема 2.7</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1 Прыжки в длину		
	Практические занятия	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
<b>Тема 2.8</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1 Метание гранаты		
	Практические занятия	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
<b>Раздел 3. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</b>		<b>18</b>	

Тема 3.1.	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		
	Практические занятия	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
Тема 3.2.	<b>Содержание учебного материала</b>		3
	1. Общеразвивающие упражнения		
	Практические занятия	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
Тема 3.3.	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний		
	Практические занятия	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
Тема 3.4.	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1. Упражнения для коррекции осанки		
	Практические занятия	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
Тема 3.5.	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1. Упражнения для коррекции зрения		
	Практические занятия	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>14</b>	
Тема 4.1	<b>Содержание учебного материала</b>		1
	1. Техника безопасности		
	Практические занятия	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
Тема 4.2	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.		
	Практические занятия	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
Тема 4.3	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1. Преодоление подъемов и препятствий.		
	Практические занятия	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
Тема 4.4	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).		
	Практические занятия	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
<b>Раздел 5 Спортивные игры: волейбол, баскетбол</b>		<b>40</b>	
Тема 5.1	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1. Волейбол. Перемещение, передача		
	Практические занятия	4	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
Тема 5.2	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1 Нападающий удар		2
	Практические занятия	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
Тема 5.3	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1 Прием мяча снизу двумя руками		2
	Практические занятия	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
Тема 5.1	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1 Прием мяча одной рукой с последующим попаданием и перекатом в сторону, на бедро и спину.		2
	Практические занятия	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
Тема 5.4	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1 Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.		2
	Практические занятия	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
Тема 5.5	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1 Баскетбол. Ловля и передача мяча		2
	Практические занятия	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
Тема 5.6	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1 Ведение. Броски мяча в корзину		2
	Практические занятия	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
Тема 5.7	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1 Вырывание и выбивание(приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.		2
	Практические занятия	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
Тема 5.8	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1 Тактика нападения, тактика защиты.		2
	Практические занятия	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
Тема 5.9	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1 Правила игры		2
	Практические занятия	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
Тема 5.10	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1 Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров		2
	Практические занятия	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
<b>Раздел 6. Спортивные игры: ручной мяч.</b>		<b>6</b>	

Тема 6.1	Содержание учебного материала		2
	1 Передача и ловля мяча		
	Практические занятия	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
Тема 6.2	Содержание учебного материала		2
	1 Перехват мяча		
	Практические занятия	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
Тема 6.3	Содержание учебного материала		1
	1 Тактика игры		
	Практические занятия	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
<b>Раздел 7 Спортивные игры: футбол (юноши).</b>		<b>12</b>	
Тема 7.1	Содержание учебного материала		2
	1 Удар по летящему мячу		
	Практические занятия	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
Тема 7.2	Содержание учебного материала		2
	1 Удар головой		
	Практические занятия	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
Тема 7.3	Содержание учебного материала		2
	1 Отбор мяча		
	Практические занятия	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
Тема 7.4	Содержание учебного материала		1
	1 Тактика игры вратаря		
	Практические занятия	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
Тема 7.5	Содержание учебного материала		2
	1 Тактика нападения		
	Практические занятия	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
<b>Раздел 8. Гимнастика.</b>		<b>22</b>	
Тема 8.1.	Содержание учебного материала		2
	1. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		
	Практические занятия	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
Тема 8.2.	Содержание учебного материала		2
	1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		
	Практические занятия	2	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
<b>Тема 8.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1
	1. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.		
	Практические занятия	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
<b>Тема 8.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1. Дыхательная гимнастика		
	Практические занятия	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
<b>Тема 8.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).		
	Практические занятия	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
<b>Тема 8.6.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1. Упражнения для мышц живота		
	Практические занятия	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
<b>Всего:</b>		<b>272</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)

## ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>Теоретическая часть</b>	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
<b>Практическая часть</b>	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	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><b>Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</b></p>	<p>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 двигательных качеств. 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.</p>
<p>Лыжная подготовка</p>	<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>
<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>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>

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »**

**Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

**Спортивный комплекс:**

спортивный зал;  
открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;  
стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

**Спортивный комплекс:**

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки

стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры. Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

### **Рекомендуемая литература:**

#### **Для обучающихся**

- Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
- Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.
- Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.
- Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др.* Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.
- Барчуков И. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
- Бишаева А. А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
- Гамидова С. К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
- Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И.* Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
- Сайганова Е. Г., Дудов В. А.* Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

#### **Для преподавателей**

- Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
- Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
- Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
- Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
- Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
- Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.

Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.

Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»(в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего(полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

*Бишаева А. А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

*Евсеев Ю. И.* Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

*Кабачков В. А., Поливский С. А., Буров А. Э.* Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

*Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В.* Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

*Манжелей И. В.* Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

*Миронова Т. И.* Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

*Тимонин А. И.* Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

**Интернет ресурсы:**

www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;</li> <li>• Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;</li> <li>• Выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</li> <li>• Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;</li> <li>• Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;</li> <li>• Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;</li> <li>• Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;</li> <li>• Включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;</li> </ul>	<p><i>Контрольные уроки, зачеты.</i></p>
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• О роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>• Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;</li> <li>• Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.</li> </ul>	<p><i>Контрольные уроки, зачеты.</i></p>

