

Приложение № 6  
к ООП ППКРС по профессии СПО 13.01.10 Электромонтер по  
ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОДБ. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2022 г.

Программа рассмотрена на заседании ПЦК  
преподавателей ООД, воспитателей  
протокол № 1 от 31.08.2022 г.  
Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ Н.Г.Фаттахова

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе:  
приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»,

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 02 августа 2013г. № 802 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по профессии 140446.03 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям) (в редакции Приказа Минобрнауки России от 17.03.2015 № 247),

«Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций», рекомендованных ФГАУ «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования», протокол № 3 от 21.07.2015г.,

«Рекомендаций 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),

основных положений Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30 апреля 2021г. №Р-98.

Организация-разработчик: ГБПОУ Октябрьский многопрофильный профессиональный колледж,  
Республика Башкортостан

Разработчик:

Садурская Наталья Николаевна преподаватель \_\_\_\_\_  
подпись

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                         |                   |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА<br/>«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b> | <b>стр.<br/>4</b> |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>                      | <b>7</b>          |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>    | <b>29</b>         |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>  | <b>30</b>         |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебного предмета является частью программы подготовки с учетом профессиональной направленности ООП СПО программ подготовки квалифицированных рабочих (ППКРС) по профессии 13.01.10 «Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)»

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

ОД является частью обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности», изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО с учетом профиля профессионального образования. ОД имеет междисциплинарную связь с дисциплинами общеобразовательного и общепрофессионального цикла, а также междисциплинарными курсами (МДК) профессионального цикла. ОД изучается на базовом уровне.

Физическая культура обучающихся профессиональных образовательных организаций выступает результирующей мерой комплексного воздействия различных организационных форм, средств и методов, технологий на личность будущего специалиста с учётом особенностей профессиональной деятельности. ОД обеспечивает профессиональную направленность учебного процесса, его устойчивую ориентацию.

Содержание ОД направлено на достижение всех личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО. Достижение результатов осуществляется на основе интеграции деятельностного и компетентностного подходов к изучению физической культуры и обеспечивает:

- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой на основе понимания значимости и возможностей физической культуры в решении специфических задач профессиональной деятельности;
- воспитание разносторонне развитой личности;
- формирование определённых практических навыков с учётом видов профессиональной деятельности конкретной профессии или специальности;
- достижение необходимого уровня культуры, профессиональной дееспособности и психофизической готовности к трудовой деятельности.

Содержание ОД включает теоретическую и практическую части.

Теоретическая часть обеспечивает овладение обучающимися целостной системой знаний научно-практического характера по физической культуре, необходимых для сознательного применения средств, методов, технологий, разнообразных формы и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, решения конкретных задач профессиональной деятельности.

Практическая часть направлена на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, воспитание необходимых качеств и свойств личности, овладение методами, средствами и технологиями физкультурно-спортивной деятельности, приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта с учётом поставленной задачи, в том числе профессиональной.

Учебная деятельность обучающихся по ОД предусматривает:

1. Учебные занятия (практическое занятие, лекция, консультация).
2. Самостоятельную работу.

В рамках учебного времени, специально отведенного учебным планом на ОД, предусматривается выполнение обучающимися индивидуального проекта – особой формы организации образовательной деятельности обучающихся (учебное исследование или учебный проект).

Образовательная деятельность при освоении отдельных компонентов содержания дисциплины организуется в форме практической подготовки, представляющей собой форму организации образовательной деятельности в условиях выполнения обучающимися определенных видов работ связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю соответствующей образовательной программы.

Другие виды учебной деятельности, в том числе реализуемые в форме практической подготовки:

- мастер-классы;
- конкурсы, соревнования, целью которых является демонстрация знаний, умений, навыков, применение физкультурно-спортивной деятельности для решения задач, ориентированных на профессиональную деятельность.

Учебные занятия по ОД могут проводиться образовательной организацией с разделением группы на подгруппы по следующим признакам:

- по половому признаку;
- по уровню физической подготовленности;
- по медицинским показаниям;
- по интересам (при освоении отдельных компонентов содержания) и др.

В условиях целостного педагогического процесса полнота решения задач физического воспитания обеспечивается единством учебных занятий по физической культуре и разнообразных форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, которые являются структурными компонентами педагогической системы физического воспитания. Данная система, используемая во всех профессиональных образовательных организациях, включает в себя не только учебные занятия, но и внеаудиторные занятия, в том числе в студенческих спортивных клубах, спортивных секциях.

## **2. Цели, задачи и результаты освоения общеобразовательной дисциплины**

### **2.1. Цели и задачи общеобразовательной дисциплины (в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, ориентацией на результаты Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования)**

**Цели освоения ОД** (в соответствии с требованиями ФГОС СОО, ориентацией на результаты ФГОС СПО):

- достичь предметных, личностных и метапредметных результатов обучения на базовом / углублённом уровнях;
- способствовать формированию ОК и ПК специальности / профессии.

**Задачи освоения ОД** (в соответствии с требованиями ФГОС СОО, ориентацией на результаты ФГОС СПО):

- формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а также бережного отношения к собственному здоровью;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта использования разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

| Личностные результаты<br>реализации программы воспитания<br>(дескрипторы)                                                                                                                                                                                                                                                                          | Код личностных<br>результатов<br>реализации<br>программы<br>воспитания |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Осознающий себя гражданином и защитником великой страны                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ЛР 1                                                                   |
| Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций          | ЛР 2                                                                   |
| Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих | ЛР 3                                                                   |
| Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях                                                                                                                                                                                                                             | ЛР 6                                                                   |
| Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.                                                                                                                                                                                         | ЛР 7                                                                   |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского                                                                                                   | ЛР 8                                                                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| государства                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |
| Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях | ЛР 9  |
| Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой                                                                                                                                                                                                            | ЛР 10 |
| Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры                                                                                                                                                                                                                 | ЛР 11 |
| Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания                                                                           | ЛР 12 |
| <b>Личностные результаты<br/>реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями<br/>(при наличии)</b>                                                                                                                                                                                |       |
| Обладающий стрессоустойчивостью и коммуникабельностью                                                                                                                                                                                                                                                    | ЛР 18 |
| Проявляющий высокую ответственность и собственную инициативу                                                                                                                                                                                                                                             | ЛР 19 |
| Осознающий значимость профессионального развития в выбранной профессии                                                                                                                                                                                                                                   | ЛР 20 |
| <b>Личностные результаты<br/>реализации программы воспитания, определенные субъектами<br/>образовательного процесса<sup>1</sup> (при наличии)</b>                                                                                                                                                        |       |
| Обладающий мотивацией к самообразованию и развитию                                                                                                                                                                                                                                                       | ЛР 22 |
| Демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости                                                                                                                                                                                                                             | ЛР 23 |
| Имеющий потребность в создании положительного имиджа колледжа                                                                                                                                                                                                                                            | ЛР 24 |

## 2.2. Синхронизация предметных, личностных и метапредметных результатов с общими и профессиональными компетенциями

Предметные, личностные и метапредметные результаты, регламентированные требованиями ФГОС СОО, реализуются в полном объеме при разработке ООП СПО.

Синхронизация образовательных результатов видится в интеграции системно-деятельностного и компетентностного подходов, в обеспечении единства процессов воспитания, развития и обучения в период освоения ООП СПО.

| Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО                                                                                                                                          | Наименование личностных результатов согласно ФГОС СОО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Наименование метапредметных результатов согласно ФГОС СОО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять устойчивый интерес.                                                                         | ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.<br>ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.                                                                                                                                                                                                                                     | МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.                                                            | ЛР 05. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.<br>ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.<br>ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь. | МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.<br>МР 03. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания. |
| ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. | ЛР 05. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.<br>ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.                                                                                                                                                                             | МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.<br>МР 03. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания. |

|                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                      | ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач. | ЛР 09. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.                                                                                                                                                                                  | МР 04. Готовность и способность к самостоятельной информационно- познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;<br>МР 05. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности. |
| ОК 5. Использовать информационно – коммуникационные технологии в профессиональной деятельности       | ЛР 09. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.                                                                                                                                                                                  | МР 04. Готовность и способность к самостоятельной информационно- познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;<br>МР 05. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности. |
| ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами                   | ЛР 06. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям. | МР 02. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                           | <p>ЛР 07. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных знаний.</p> | <p>ЛР 03. Готовность к служению Отечеству, его защиту.</p> <p>ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.</p> <p>ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь</p> | <p>МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.</p> <p>МР 03. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.</p> |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 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.

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

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

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

#### **2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

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

#### **3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки**

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

#### **4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.**

##### **Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных 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.

#### **5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы

физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

### **Практическая часть.** **Учебно - методические занятия**

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

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.
3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.
5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.
6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортграмма и профессиограмма.
7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).
9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

### **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. 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.

### **3. Гимнастика**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, 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.

### **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.

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

#### ***Волейбол***

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, 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.

### **5. Плавание**

Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. В образовательных учреждениях,

где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.

Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, басса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.

Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплыwanie отрезков 25—100 м по 2—6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.

Самоконтроль при занятиях плаванием.

## **6. Виды спорта по выбору:**

### ***Ритмическая гимнастика***

Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.

### **Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах**

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

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

### **Элементы единоборства**

Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.

Каратэ-до, айкидо, таэквондо (восточные единоборства) развивают сложные координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресса, снятие психического напряжения, релаксацию, регуляцию процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность мгновенно принимать правильное решение).

Дзюдо, самбо, греко-римская, вольная борьба формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучают приемам самозащиты и защиты, развивают физические качества (статическую и динамическую силу, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость).

Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.

### **Дыхательная гимнастика**

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость

легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

### **Спортивная аэробика**

Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.

Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырежды непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.

Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.

# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Наименование темы                                                                                                                                       | Количество часов |  |                  |                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--|------------------|-------------------|
|                                                                                                                                                         | Всего            |  | Аудитор. занятия | Внеаудит. занятия |
| <b>Теоретическая часть</b>                                                                                                                              |                  |  |                  |                   |
| Введение                                                                                                                                                |                  |  |                  |                   |
| 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.                                                                           | 4                |  | 2                | 2                 |
| 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.                                                                                    | 2                |  | 1                | 1                 |
| 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. | 2                |  | 1                | 1                 |
| 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.                      | 2                |  | 1                | 1                 |
| 5. Плавание как оздоровительный вид двигательной активности.                                                                                            | 11               |  | 1                | 10                |
| 6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.                                                                                     | 2                |  | 1                | 1                 |
| 7. Инструктаж по технике безопасности.                                                                                                                  | 8                |  | 8                | 0                 |
| 8. Доврачебная помощь при травмах.                                                                                                                      | 1                |  | 1                |                   |
| 9. Физические качества.                                                                                                                                 | 1                |  | 1                |                   |
| 10. История возникновения игры в волейбол.                                                                                                              | 1                |  | 1                |                   |
| 10. История возникновения игры в баскетбол.                                                                                                             | 1                |  | 1                |                   |
| 11. Первая помощь при травмах и обморожениях.                                                                                                           | 2                |  | 2                |                   |
| 12. История возникновения игры в футбол.                                                                                                                | 1                |  | 1                |                   |
| 13. Гимнастика. Ее виды.                                                                                                                                | 2                |  | 2                |                   |
| 14. Баскетбол, основные правила игры, жестикуляция.                                                                                                     | 2                |  | 2                |                   |
| 15. История олимпийских игр.                                                                                                                            | 2                |  | 2                |                   |
| <b>Практическая часть</b>                                                                                                                               |                  |  |                  |                   |
| 1. Легкая атлетика                                                                                                                                      | 72               |  | 52               | 20                |
| 2. Гимнастика                                                                                                                                           | 44               |  | 28               | 16                |
| 3. Лыжная подготовка                                                                                                                                    | 32               |  | 27               | 5                 |
| 4. Спортивные игры                                                                                                                                      | 97               |  | 72               | 25                |
| 5. Плавание                                                                                                                                             | 9                |  | 0                | 9                 |
| Зачёт                                                                                                                                                   | 4                |  | 2                | 2                 |
| Дифференцированный зачёт                                                                                                                                | 4                |  | 2                | 2                 |
| <b>Итого:</b>                                                                                                                                           | <b>285</b>       |  | <b>190</b>       | <b>95</b>         |

| №<br>урока | Учебный материал                                                                                         | Аудит<br>ор<br>заняти<br>я | Внеау<br>дитор<br>заняти<br>я | Код<br>личност<br>ных<br>результ<br>атов<br>реализац<br>ии<br>програм<br>мы<br>воспитан<br>ия |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|            | <b>Лёгкая атлетика.</b>                                                                                  |                            |                               |                                                                                               |
| 1-2        | Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетике.                                            | 1                          |                               | ЛР 7                                                                                          |
|            | Обучение технике выхода с низкого старта.                                                                |                            |                               |                                                                                               |
|            | Подготовка к сдаче норматива – бег 100 метров.                                                           | 1                          |                               | ЛР 7                                                                                          |
| 3-4        | Совершенствование техники выхода с низкого старта.                                                       | 1                          |                               | ЛР 7                                                                                          |
|            | Сдача контрольного норматива – бег 100 метров.                                                           |                            |                               |                                                                                               |
|            | Обучение прыжкам в длину с места.                                                                        | 1                          |                               | ЛР 7                                                                                          |
|            | Биохимические основы бега.                                                                               |                            |                               |                                                                                               |
| 5-6        | Обучение технике выхода с высокого старта.                                                               | 1                          |                               | ЛР 7                                                                                          |
|            | Совершенствование прыжков в длину с места.                                                               |                            |                               |                                                                                               |
|            | Развитие выносливости на дистанции: юн.- 2000 м.                                                         | 1                          |                               | ЛР 7                                                                                          |
| 7-8        | Зачёт техники выхода с низкого старта.                                                                   | 1                          |                               | ЛР 7                                                                                          |
|            | Зачёт прыжков в длину с места.                                                                           |                            |                               |                                                                                               |
|            | Развитие выносливости на дистанции: юн.- 2500 м.                                                         | 1                          |                               | ЛР 7                                                                                          |
| 9-10       | Обучение прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги».                                               | 1                          |                               | ЛР 7                                                                                          |
|            | Сдача норматива: юн.- 1000 м.                                                                            | 1                          |                               | ЛР 7                                                                                          |
|            | Биохимические основы прыжков.                                                                            |                            |                               |                                                                                               |
| 11-12      | Обучение передачи эстафетной палочки.                                                                    | 1                          |                               | ЛР 7                                                                                          |
|            | Совершенствование прыжков в длину с разбега.                                                             |                            |                               |                                                                                               |
|            | Подготовка к сдаче норматива: юн.- 3000 м.                                                               | 1                          |                               | ЛР 7                                                                                          |
| 13-14      | Обучение метанию гранаты (юн. - 700 гр.)                                                                 | 1                          |                               | ЛР 7                                                                                          |
|            | Сдача контрольного норматива: юн.- 3000 м.                                                               |                            |                               |                                                                                               |
|            | Доврачебная помощь при травмах.                                                                          | 1                          |                               | ЛР 7                                                                                          |
| 15-16      | Совершенствование метания гранаты.                                                                       | 1                          |                               | ЛР 7                                                                                          |
|            | Зачёт передачи эстафетной палочки (эстафетный бег 4x100)                                                 | 1                          |                               | ЛР 7                                                                                          |
|            | Совершенствование беговых и прыжковых упражнений.                                                        |                            |                               |                                                                                               |
| 17-18      | Зачёт прыжков в длину с разбега.                                                                         | 1                          |                               | ЛР 7                                                                                          |
|            | Координационный тест - челночный бег 3x10                                                                | 1                          |                               | ЛР 7                                                                                          |
|            | Спортивная игра. «Футбол».                                                                               |                            |                               |                                                                                               |
| 19-20      | Сдача зачёта по метанию гранаты.                                                                         | 1                          |                               | ЛР 7                                                                                          |
|            | Спортивные игры, эстафеты.                                                                               | 1                          |                               | ЛР 7                                                                                          |
|            | Подготовка к силовому тесту – подтягивание на перекладине.                                               |                            |                               |                                                                                               |
| 21-22      | Теоретические знания. Тема: «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья». | 2                          | 2                             | ЛР 9                                                                                          |
|            | Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:                                                           |                            | 2                             | ЛР 9                                                                                          |
|            | Контроль за состоянием организма.                                                                        |                            | 2                             | ЛР 9                                                                                          |
|            | Соблюдение режима физических нагрузок.                                                                   |                            | 2                             | ЛР 9                                                                                          |
|            | Оздоровительный бег.                                                                                     |                            |                               |                                                                                               |
|            | Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.                                         |                            | 2                             | ЛР 9                                                                                          |
|            | Прыжковые упражнения, беговые упражнения.                                                                |                            | 2                             |                                                                                               |
|            | <b>Гимнастика.</b>                                                                                       |                            |                               |                                                                                               |
| 23-24      | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.                                                 | 1                          |                               | ЛР 7                                                                                          |
|            | Обучение составлению комплекса общеразвивающих                                                           |                            |                               |                                                                                               |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |        |                  |                                  |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------|----------------------------------|
|       | упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |                  |                                  |
|       | Совершенствование атлетических упражнений на тренажёрах.                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1      |                  | ЛР 7                             |
| 25    | Обучение составлению комплекса утренней гимнастики.                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1      |                  | ЛР 7                             |
| 26    | Сдача силового зачёта – подтягивание на перекладине.<br>Совершенствование упражнений на развитие гибкости.                                                                                                                                                                                                                                | 1      |                  | ЛР 7                             |
| 27-28 | Обучение перекатам, группировке, стойка на голове.<br>Пробные выполнения упражнений силового теста.<br>Совершенствование упражнений на тренажёрах.<br>Страховка и самостраховка.                                                                                                                                                          | 1<br>1 |                  | ЛР 7<br>ЛР 7                     |
| 29-30 | Обучение кувырку вперёд.<br>Сдача контрольного теста – приседание на одной ноге, опора об стену.                                                                                                                                                                                                                                          | 1      |                  | ЛР 7                             |
| 31-32 | Физические качества.<br>Совершенствование кувырка вперёд.<br>Обучение кувырку назад.                                                                                                                                                                                                                                                      | 1<br>1 |                  | ЛР 7                             |
| 33-34 | Зачётное выполнение стойки на голове.<br>Прикладное значение гимнастики.<br>Обучение упражнений на равновесие.<br>Совершенствование кувырка назад.                                                                                                                                                                                        | 1<br>1 |                  | ЛР 7<br>ЛР 7                     |
| 35-36 | Совершенствование упражнений в гимнастической комбинации.<br>Подготовка к зачёту – прыжки на скакалке.<br>Зачёт кувырка назад.<br>Совершенствование упражнений в гимнастической комбинации.                                                                                                                                               | 1<br>1 |                  | ЛР 7<br>ЛР 7                     |
| 37-38 | Гимнастика. Ее виды.<br>Обучение перестроению из 1 колонны в 4, путём дробления и сведения.<br>Зачёт гимнастического комплекса.                                                                                                                                                                                                           | 1<br>1 |                  | ЛР 7                             |
| 39-40 | Зачётное выполнение прыжков на скакалке.<br>Совершенствование силовых упражнений на тренажёрах.<br>Совершенствования перестроения из 1 колонны в 4, путём дробления и сведения.                                                                                                                                                           | 1<br>1 |                  | ЛР 7<br>ЛР 7                     |
| 41    | Зачётное выполнение упражнений на силового теста (отжимание).<br>Совершенствование силовых упражнений на тренажёрах.<br>Теоретические знания. Тема: «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями».                                                                                                                   | 1<br>1 | 1                | ЛР 7<br>ЛР 22                    |
|       | Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:<br>Характеристика спортивных видов гимнастики.<br>Составить комплекс производственной гимнастики.<br>Гибкость (характеристика и оценка гибкости, методика развития гибкости).<br>Координационные способности (структура и характеристика координационных способностей, методика развития). |        | 2<br>2<br>2<br>2 | ЛР 22<br>ЛР 22<br>ЛР 22<br>ЛР 22 |
| 42-43 | <b>Спортивные игры. Волейбол</b><br>Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр.<br>Правила игры в волейбол.<br>Обучение приёму передач мяча.<br>Учебная игра в волейбол.                                                                                                                                                 | 1<br>1 |                  | ЛР 7<br>ЛР 7                     |
| 44-45 | Совершенствование приёма передач мяча сверху.<br>Обучение прямой подачи снизу.                                                                                                                                                                                                                                                            | 1      |                  | ЛР 7                             |

|       |                                                                                |   |  |      |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------|---|--|------|
|       | Учебная игра в волейбол.                                                       | 1 |  |      |
| 46-47 | Совершенствование передач мяча способом сверху и снизу.                        |   |  | ЛР 7 |
|       | Совершенствование прямой подачи снизу.                                         | 1 |  |      |
|       | Обучение боковой подачи. Учебная игра в волейбол.                              | 1 |  | ЛР 7 |
| 48-49 | Совершенствование передач мяча комбинированным способом.                       | 1 |  | ЛР 7 |
|       | Совершенствование подач мяча.                                                  |   |  |      |
|       | Обучение тактическим действиям в нападении.                                    | 1 |  | ЛР 7 |
| 50-51 | Учебная игра в волейбол.                                                       |   |  |      |
|       | Совершенствование подач мяча.                                                  | 1 |  | ЛР 7 |
|       | Обучение тактическим действиям в защите.                                       |   |  |      |
|       | Зачёт передач мяча комбинированным способом.                                   | 1 |  | ЛР 7 |
| 52-53 | Обучение техники нападающего удара.                                            | 1 |  | ЛР 7 |
|       | Сдача контрольного норматива – подача мяча.                                    |   |  |      |
|       | История олимпийский игр.                                                       | 1 |  |      |
| 54-55 | Совершенствование технике нападающего удара.                                   | 1 |  | ЛР 7 |
|       | Обучение блокированию мяча.                                                    |   |  |      |
|       | Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола. | 1 |  | ЛР 7 |
| 56-57 | Учебная игра в волейбол.                                                       |   |  |      |
|       | Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола. | 1 |  | ЛР 7 |
|       | Совершенствование блокированию мяча.                                           |   |  |      |
| 58-59 | История возникновения игры в волейбол.                                         | 1 |  |      |
|       | Соревнования в группе по волейболу.                                            | 2 |  | ЛР 7 |
| 60-61 | <b>Баскетбол.</b>                                                              |   |  |      |
|       | Обучение ведению мяча, ловле и передаче мяча.                                  | 1 |  |      |
|       | Совершенствование бросков мяча в корзину.                                      | 1 |  | ЛР 7 |
|       | Игра по упрощённым правилам.                                                   |   |  |      |
| 62-63 | Совершенствование ведения мяча, ловли и передачи.                              | 1 |  | ЛР 7 |
|       | Обучение ведению, 2 шага, бросок.                                              |   |  |      |
|       | Баскетбол, основные правила игры, жестикуляция.                                | 1 |  | ЛР 7 |
| 64-65 | Совершенствование ведения, 2 шага и бросок в корзину.                          | 1 |  | ЛР 7 |
|       | Совершенствование штрафного броска, 3-х очкового.                              | 1 |  | ЛР 7 |
|       | Обучение в игре технике защиты.                                                |   |  |      |
| 66-67 | Обучение приёмам овладения мячом (вырывание, выбивание).                       | 1 |  | ЛР 7 |
|       | Зачётное выполнение ведения, 2 шага и бросок в корзину.                        |   |  |      |
|       | Обучение в игре технике нападения.                                             | 1 |  | ЛР 7 |
| 68    | Обучение приёмам техники защиты (перехват, приёмы, применяемые против броска). | 1 |  | ЛР 7 |
| 69-70 | Совершенствование приёмов овладения мячом.                                     |   |  |      |
|       | Зачётное выполнение штрафного броска.                                          | 1 |  | ЛР 7 |
|       | Учебная игра в баскетбол с персональной защитой.                               |   |  |      |
|       | Совершенствование приёмов техники защиты и приёмов овладения мячом.            | 1 |  | ЛР 7 |
|       | Совершенствование бросков мяча в корзину в эстафетах.                          |   |  |      |
| 71-72 | Учебная игра в баскетбол, зонная защита и нападение.                           | 1 |  | ЛР 7 |
|       | Совершенствование ведения мяча в беговых упражнениях.                          | 1 |  | ЛР 7 |
|       | Зачётное выполнение ловля и передача мяча в парах.                             |   |  |      |
| 73-74 | Учебная игра в баскетбол.                                                      | 1 |  | ЛР 7 |
|       | Обучение броску мяча через пас из-под корзины.                                 | 1 |  | ЛР 7 |
|       | Совершенствование бросков мяча, ведение мяча.                                  |   |  |      |
| 75    | История возникновения игры в баскетбол.                                        | 1 |  |      |

|        |                                                                                                                                                                                    |   |   |       |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-------|
| 76-77  | Соревнования в группе по баскетболу.                                                                                                                                               | 2 |   | ЛР 7  |
| 78     | Теоретические знания. Тема: «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств». | 1 | 1 | ЛР22  |
|        | Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:<br>История возникновения игры в волейбол.                                                                                           |   | 2 | ЛР22  |
|        | Олимпийские игры древности и современности.                                                                                                                                        |   | 2 | ЛР22  |
|        | Достижения спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.                                                                                 |   | 2 | ЛР22  |
|        | История возникновения баскетбола, эволюция правил игры.                                                                                                                            |   | 2 | ЛР22  |
| 79-80  | Развитие баскетбола в России на современном этапе.<br><b>Лыжная подготовка</b>                                                                                                     |   | 2 | ЛР 7  |
|        | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.                                                                                                                    | 1 |   |       |
|        | Подбор инвентаря. Обучение поворотам и торможению. Прохождение учебных дистанций.                                                                                                  | 1 |   |       |
| 81-82  | Обучение подъёму «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», спуску в «высокой», «средней», «низкой» стойке.                                                                             | 1 |   | ЛР 7  |
|        | Совершенствование попеременных ходов.                                                                                                                                              | 1 |   |       |
| 83-84  | Прохождение учебных дистанций.                                                                                                                                                     | 1 |   | ЛР 7  |
|        | Зачёт подъёма «ёлочкой» и спуска в «средней» стойке.                                                                                                                               | 1 |   | ЛР 7  |
|        | Торможение «плугом».                                                                                                                                                               |   |   |       |
| 85-86  | Совершенствование лыжных ходов на дистанции 5 км.                                                                                                                                  | 1 |   | ЛР 7  |
|        | Обучение перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.                                                                                                                    | 1 |   |       |
| 87-88  | Обучение попеременно 4х шажного хода.                                                                                                                                              | 1 |   | ЛР 7  |
|        | Зачёт попеременно двухшажного хода.                                                                                                                                                | 1 |   |       |
|        | Прохождение учебных дистанций.                                                                                                                                                     |   |   |       |
| 89-90  | Совершенствование перехода с хода на ход в зависимости от условий учебной дистанции 5 км.                                                                                          | 1 |   | ЛР 7  |
|        | Контрольные задания одновременных и попеременных ходов.                                                                                                                            | 1 |   | ЛР 7  |
|        | Развитие скоростных качеств на дистанции 7 км.                                                                                                                                     |   |   |       |
| 91     | Первая помощь при травмах и обморожениях.                                                                                                                                          | 1 |   | ЛР 7  |
| 92-93  | Совершенствование лыжных ходов на дистанции 10 км.                                                                                                                                 | 2 |   | ЛР 7  |
|        | Развитие выносливости.                                                                                                                                                             |   |   |       |
| 94- 95 | Эстафеты на лыжах.                                                                                                                                                                 | 1 |   | ЛР 7  |
|        | Обучение финишированию.                                                                                                                                                            |   |   |       |
|        | Подготовка к зачёту, бег на лыжах 3 км.                                                                                                                                            | 1 |   |       |
| 96-97  | Прохождение контрольной дистанций: дев.- 3км, юн.- 5 км.                                                                                                                           | 2 |   | ЛР 7  |
|        | Совершенствование подъёмов и спусков.                                                                                                                                              |   |   |       |
|        | Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:<br>Прогулки на лыжах.                                                                                                               |   | 2 | ЛР 22 |
|        | Способы закаливания организма.                                                                                                                                                     |   | 2 | ЛР 22 |
|        | Первая помощь при травмах и обморожениях.                                                                                                                                          |   | 1 | ЛР 22 |
| 98     | Теоретические знания. Тема: Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.                        | 1 | 1 | ЛР 22 |
| 99     | Теоретические знания. Тема: Плавание как оздоровительный вид двигательной активности.                                                                                              | 1 | 1 | ЛР 22 |
|        | Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:<br>Плавание. Правила поведения на воде. Самоконтроль при занятиях плаванием.                                                        |   | 2 | ЛР 22 |

|          |                                                                                                                                                                                                                     |             |        |                |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------|----------------|
|          | Доврачебная помощь пострадавшему на воде.<br>Правила плавания в открытом водоёме.<br>Дыхательные упражнения.                                                                                                        |             | 2      |                |
|          | Плавание стилем: кроль, брасс, баттерфляй.<br>История плавания.<br>Виды бассейнов.                                                                                                                                  |             | 2<br>1 | ЛР 22<br>ЛР 22 |
| 100      | Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения к плаванию на суше.<br>Подвижные игры в воде.<br>Теоретические знания. Тема: Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | 1           | 2<br>1 | ЛР 22<br>ЛР 22 |
| 101-102  | <b>Лёгкая атлетика</b><br>Совершенствование низкого старта.<br>Подготовка к сдаче норматива 200 метров.<br>Совершенствование прыжков в длину с места.                                                               | 1<br>1      |        | ЛР 7           |
| 103-104  | Развитие выносливости на дистанции 1000 метров.<br>Зачёт прыжков в длину с места.<br>Биохимические основы бега.                                                                                                     | 1<br>1      |        | ЛР 7           |
| 105-106  | Спортивная игра в волейбол.<br>Сдача контрольного норматива 200 метров.<br>Совершенствование прыжков в длину с разбега.                                                                                             | 1           |        | ЛР 7           |
| 107-108  | Спортивная игра в «Футбол».<br>Сдача контрольного норматива 500 метров.<br>Зачёт прыжков в длину с разбега.                                                                                                         | 1<br>1      |        | ЛР 7           |
| 109 -110 | Биохимические основы прыжков.<br>Спортивная игра в баскетбол.<br>Эстафеты с баскетбольным мячом.<br>Спортивная игра в баскетбол.<br>Подвижные игры.                                                                 | 1<br>1<br>1 |        | ЛР 7           |
| 111-112  | Совершенствование прыжков в длину с места.<br>Челночный бег 3x10<br>Доврачебная помощь при травмах.<br>Спортивная игра в «Футбол».                                                                                  | 1<br>1      |        | ЛР 7           |
| 113-114  | Совершенствование техники выхода с высокого старта.<br>Развитие выносливости на дистанции: юн.-1500 м.<br>Спортивная игра. «Футбол».                                                                                | 1<br>1      |        | ЛР 7           |
| 115-116  | Совершенствование прыжковых и беговых упражнений.<br>Совершенствование передачи эстафетной палочки.                                                                                                                 | 1           |        | ЛР 7           |
| 117-118  | Учебная игра в волейбол.<br>Длинные дистанции. Развитие выносливости.<br>Спортивная игра. «Футбол».                                                                                                                 | 1<br>2      |        | ЛР 7           |
| 119-120  | Зачёт.                                                                                                                                                                                                              | 2           | 2      |                |

|         |                                                                                                                                               |        |  |      |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--|------|
| 121     | <b>Лёгкая атлетика</b><br>Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.<br>Совершенствование техники выхода с низкого старта. | 1      |  | ЛР 7 |
| 122     | Подготовка к сдаче норматива – бег 100 метров.<br>Совершенствование беговых упражнений.                                                       | 1      |  |      |
| 123-124 | Сдача техники выхода с низкого старта.<br>Сдача контрольного норматива – бег 100 м.                                                           | 1      |  | ЛР 7 |
| 125-126 | Совершенствование прыжка в длину с места.<br>Спортивная игра «Футбол».<br>Совершенствование техники выхода с высокого старта.                 | 1<br>1 |  | ЛР 7 |

|         |  |                                                                                                                                               |   |   |       |
|---------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-------|
|         |  | Развитие выносливости на дистанции: юн.-2000 м.                                                                                               |   |   |       |
|         |  | Зачёт прыжков в длину с места.                                                                                                                | 1 |   |       |
|         |  | Биохимические основы бега.                                                                                                                    |   |   |       |
| 127-128 |  | Сдача контрольного норматива: юн. -1000 м.                                                                                                    | 1 |   | ЛР 7  |
|         |  | Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.                                                                                              |   |   |       |
|         |  | История возникновения игры в футбол.                                                                                                          | 1 |   |       |
| 129-130 |  | Совершенствование беговых и прыжковых упражнений.                                                                                             | 1 |   | ЛР 7  |
|         |  | Зачёт прыжков в длину с разбега.                                                                                                              |   |   |       |
|         |  | Биохимические основы прыжков.                                                                                                                 | 1 |   |       |
|         |  | Координационный тест - челночный бег 3x10                                                                                                     |   |   |       |
| 131-132 |  | Совершенствование передачи эстафетной палочки.                                                                                                | 1 |   | ЛР 7  |
|         |  | Развитие выносливости на дистанции: юн.- 3000 м.                                                                                              | 1 |   |       |
| 133-134 |  | Зачёт передачи эстафетной палочки (эстафетный бег 4x100).                                                                                     | 1 |   | ЛР 7  |
|         |  | Спортивная игра «Футбол ».                                                                                                                    | 1 |   |       |
|         |  | Подготовка к силовому тесту - подтягивание.                                                                                                   |   |   |       |
|         |  | Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:                                                                                                |   |   |       |
|         |  | Репродуктивное здоровье как составляющая часть здоровья человека и общества.                                                                  |   | 2 | ЛР 22 |
|         |  | Факторы, способствующие укреплению здоровья.                                                                                                  |   | 2 | ЛР 22 |
|         |  | Двигательная активность и закаливание организма.                                                                                              |   |   |       |
|         |  | Занятия физической культурой.                                                                                                                 |   |   |       |
|         |  | Основы техники ходьбы и бега ( характеристика циклов движений, зависимость скорости ходьбы и бега от частоты и длины шагов, понятие о ритме). |   | 2 | ЛР 22 |
|         |  | Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков) и их профилактика.                                                 |   | 2 | ЛР 22 |
|         |  | <b>Гимнастика</b>                                                                                                                             |   |   |       |
| 135-136 |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастике.                                                                                      | 1 |   | ЛР 7  |
|         |  | Обучение составлению комплекса общеразвивающих упражнений.                                                                                    | 1 |   |       |
|         |  | Совершенствование атлетических упражнений на тренажёрах.                                                                                      |   |   |       |
| 137-138 |  | Обучение комплекса утренней гимнастики.                                                                                                       | 1 |   | ЛР 7  |
|         |  | Сдача силового зачёта – подтягивание на перекладине.                                                                                          |   |   |       |
|         |  | Совершенствование упражнений на развитие гибкости.                                                                                            | 1 |   |       |
| 139-140 |  | Обучение перекатам, группировке, стойка на голове.                                                                                            | 1 |   | ЛР 7  |
|         |  | Пробные выполнения упражнений силового теста.                                                                                                 | 1 |   | ЛР 7  |
|         |  | Совершенствование упражнений на тренажёрах.                                                                                                   |   |   |       |
| 141-142 |  | Совершенствование кувырков вперёд, назад.                                                                                                     | 1 |   | ЛР 7  |
|         |  | Сдача контрольного теста - приседание на одной ноге, опора об стену.                                                                          |   |   |       |
|         |  | Гимнастика. Ее виды.                                                                                                                          | 1 |   |       |
| 143-144 |  | Зачёт гимнастического комплекса.                                                                                                              | 2 |   | ЛР 7  |
|         |  | Зачётное выполнение прыжков на скакалке.                                                                                                      |   |   |       |
|         |  | Совершенствование силовых упражнений на тренажёрах.                                                                                           |   |   |       |
|         |  | Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:                                                                                                |   |   |       |
|         |  | Значение, задачи и место гимнастики в системе физического воспитания в России.                                                                |   | 2 |       |

|         |  |                                                                                                                                                                                          |        |        |       |
|---------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|-------|
|         |  | История развития олимпийского движения (Древняя Греция)                                                                                                                                  |        | 2      | ЛР 22 |
|         |  | Основные требования к организации здорового образа жизни студента.<br>Упражнения на пресс. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа.                                                        |        | 2<br>2 | ЛР 22 |
| 145-146 |  | <b>Спортивные игры. Волейбол</b><br>Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр.                                                                                         | 1      |        | ЛР 7  |
| 147-148 |  | Правила игры в волейбол.<br>Обучение приёму передач мяча.<br>Учебная игра волейбол.<br>Совершенствование передач мяча комбинированным способом.                                          | 1<br>2 |        | ЛР 7  |
| 149-150 |  | Совершенствование подач мяча.<br>Обучение тактики нападения в игре.<br>Зачёт передачи мяча комбинированным способом.<br>Совершенствование подач мяча.<br>Обучение тактике защиты в игре. | 2      |        | ЛР 7  |
| 151-152 |  | Совершенствование технике нападающего удара.<br>Сдача контрольного норматива - подачи мяча.<br>Учебная игра волейбол.                                                                    | 2      |        | ЛР 7  |
| 153-154 |  | Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов.<br>Совершенствование блокирования мяча.<br>Учебная игра волейбол.                                                           | 2      |        | ЛР 7  |
| 155-156 |  | Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола.<br>Учебная игра в волейбол.                                                                               | 2      |        | ЛР 7  |
| 157-158 |  | Совершенствование передач мяча комбинированным способом.<br>История олимпийский игр.                                                                                                     | 1<br>1 |        |       |
| 159-160 |  | Совершенствование технике нападающего удара.<br>Обучение блокированию мяча.<br>Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол.                                                   | 2      |        | ЛР 7  |
| 161-162 |  | Совершенствование передач мяча комбинированным способом.<br>Совершенствование блокированию мяча.<br>Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол.                              | 2      |        | ЛР 7  |
| 163-164 |  | Совершенствование техники передач мяча.<br>Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.                                                                                   | 2      |        | ЛР 7  |
| 165-166 |  | Соревнование в группе по волейболу.<br>Доврачебная помощь при травмах.                                                                                                                   | 2      |        | ЛР 7  |
| 167-168 |  | <b>Баскетбол</b><br>Совершенствование ловли и передачи мяча.<br>Совершенствование бросков мяча в корзину.<br>Игра по упрощённым правилам.                                                | 2      |        | ЛР 7  |
| 169-170 |  | Совершенствование ведение мяча, 2 шага, бросок.<br>Совершенствование штрафного броска, 3-х очкового.<br>Обучение в игре технике защиты.                                                  | 2      |        | ЛР 7  |
| 171-172 |  | Обучение приёмам овладения мячом (вырывание, выбивание).                                                                                                                                 | 2      |        |       |

|         |  |                                                                                                                                                                                                          |        |   |       |
|---------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---|-------|
|         |  | Зачётное выполнение ведения , 2 шага, бросок.<br>Развитие двигательных качеств посредством игры в баскетбол.                                                                                             |        |   | ЛР 7  |
| 173-174 |  | Совершенствование ловли и передачи мяча.<br>Совершенствование ведение мяча.<br>Развитие силовых качеств посредством упражнений на скамейке.<br>Развитие быстроты, точности посредством игры в баскетбол. | 2      |   | ЛР 7  |
| 175-176 |  | Совершенствование ловли и передачи мяча.<br>Обобщение пройденного материала по баскетболу.<br>Умение применения навыков и умений в игре.                                                                 | 2      |   | ЛР 7  |
| 177-178 |  | Соревнования в группе по баскетболу.                                                                                                                                                                     | 1      |   |       |
|         |  | Баскетбол, основные правила игры, жестикуляция.                                                                                                                                                          | 1      |   |       |
|         |  | Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:<br>Реферат по игре «Волейбол».                                                                                                                            |        | 2 |       |
|         |  | Нормы этического общения и поведения,<br>коллективное взаимодействие в игровой и<br>соревновательной деятельности.                                                                                       |        | 2 | ЛР 22 |
|         |  | Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о<br>здоровье. Здоровый образ жизни – основа укрепления<br>и сохранения личного здоровья.                                                                 |        | 2 | ЛР 22 |
|         |  | Разминка. Значение, формы и 16-24содержание.                                                                                                                                                             |        | 2 | ЛР 22 |
|         |  | Уличный баскетбол. Характеристика. Правила игры.                                                                                                                                                         |        | 2 | ЛР 22 |
|         |  | Баскетбол, основные правила игры, жестикуляция.                                                                                                                                                          |        | 2 | ЛР 22 |
|         |  | Символика и атрибутика Олимпийских игр.                                                                                                                                                                  |        | 1 | ЛР 22 |
|         |  | Утомление при физической и умственной работе.                                                                                                                                                            |        | 1 |       |
|         |  | Восстановление.                                                                                                                                                                                          |        |   |       |
|         |  | Функциональные возможности проявления здоровья<br>человека в различных сферах жизнедеятельности.                                                                                                         |        | 1 | ЛР 22 |
| 179-180 |  | <b>Лыжная подготовка</b><br>Инструктаж по технике безопасности на уроках<br>лыжной подготовки.                                                                                                           | 1      |   | ЛР 7  |
|         |  | Подбор инвентаря.<br>Обучение поворотам и торможению.<br>Прохождение учебных дистанций.                                                                                                                  | 1      |   | ЛР 7  |
| 181-182 |  | Зачёт подъёма «ёлочкой» и спуска в «средней»<br>стойке. Торможение «плугом».<br>Совершенствование лыжных ходов на дистанции 5<br>км.                                                                     | 2      |   | ЛР 7  |
| 183-184 |  | Контрольные задания одновременных и<br>попеременных ходов.<br>Развитие скоростных качеств на дистанции 2 км.                                                                                             | 1      |   | ЛР 7  |
| 185-186 |  | Первая помощь при травмах и обморожениях.<br>Совершенствование лыжных ходов на дистанции 10<br>км. Развитие выносливости.                                                                                | 1<br>2 |   | ЛР 7  |
| 187-188 |  | Длинные дистанции. Развитие выносливости.<br>Учебная игра в волейбол.                                                                                                                                    | 2      |   | ЛР 7  |
| 189-190 |  | Дифференцированный зачёт                                                                                                                                                                                 | 2      | 2 |       |
| Итого:  |  | Аудиторная нагрузка 190 + 95 самостоятельная<br>нагрузка                                                                                                                                                 |        |   |       |

#### 4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ НА УРОВНЕ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ.

| Содержание обучения                                                                                                               | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Теоретическая часть                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке сту-                                                  | Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 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 | <p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. 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.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</p> |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Учебно-тренировочные занятия                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Легкая атлетика.<br>Кроссовая подготовка | <p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p>                                                                            |
| 2. Лыжная подготовка                        | <p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.</p> |
| 3. Гимнастика                               | <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.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>                                                                   |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. Спортивные игры | <p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p>                                                                      |
| 5. Плавание        | <p>Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.</p> <p>Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме.</p> <p>Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием.</p> |

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Виды спорта по выбору                            | <p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений.</p>             |
| 1. Ритмическая гимнастика                        | <p>Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.</p> <p>Освоение техники безопасности занятий.</p>                        |
| 2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | <p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля.</p>                           |
| 3. Дыхательная гимнастика                        | <p>Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.</p> <p>Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.</p> <p>Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях.</p> |
| 4. Спортивная аэробика                           | <p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).</p> <p>Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах.</p> <p>Соблюдение техники безопасности.</p>            |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Внеаудиторная самостоятельная работа | <p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности.</p> |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» предусматривает наличие спортивного зала, тренажерного зала.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания; беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, волейбольные мячи.

Реализация дисциплины должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее профессиональное образование.

Реализация дисциплины «Физическая культура» должна обеспечиваться учебно-методической документацией:

приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»,

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 02 августа 2013г. № 798 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по профессии 100116.01 Парикмахер (в редакции Приказа Минобрнауки России от 09.04.2015г № 389),

«Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций», рекомендованных ФГАУ «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования», протокол № 3 от 21.07.2015г.,

«Рекомендаций 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),

основных положений Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30 апреля 2021г. №Р-98.

- «Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»,
- «Календарно-тематический план по учебному предмету «Физическая культура».
- «Комплект контрольно-измерительных материалов по учебной дисциплине «Физическая культура».
- «Методические рекомендации по обеспечению самостоятельной работы учебной дисциплине «Физическая культура».

Реализация учебного предмета «Физическая культура» осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

## **Информационное обеспечение обучения**

### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы**

#### Для студентов

- Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.
- Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др.* Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2019.
- Барчуков И.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2020.
- Гамидова С.К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2021.
- 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

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., Полиевский 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., 2010.20

Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие/ А.Э. Буров, И.А. Лакейкина, М.Х. Бегметова, С.В. Небратенко. —Са-ратов : Вузовское образование, 2022.—261с.

Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : учебно-пособие для СПО / Т.М. Лебедихина; Уральский федеральный университет. — 2-е изд., стер.—Саратов : Профобразование, 2021. — 110 с.

Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие/ А.Э. Буров, И.А. Лакейкина, М.Х. Бегметова, С.В. Небратенко. —Са-ратов : Вузовское образование, 2022.—261с.

Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие/ А.Э. Буров, И.А. Лакейкина, М.Х. Бегметова, С.В. Небратенко. —Саратов : Вузовское образование, 2022.—261с.

Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие/ А.Э. Буров, И.А. Лакейкина, М.Х. Бегметова, С.В. Небратенко. —Саратов : Вузовское образование, 2022.—261с.

ПтушкинА. С.,Григорович С.И. Самостоятельная подготовка студентов к выполнению норм комплекса ГТО: Учебно-методическое пособие / Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики; каф. физического воспитания. —Новосибирск, 2020. —38 с.

Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С.И. Крамской, Д.Е. Егоров, И.А. Амельченко и др; под ред. С.И. Крамского, Д.Е. Егорова. —Белгород: Изд-во БГТУ, 2020. —151с

Томилин, К.Г. История физической культуры: Учебное пособие [Электронный ресурс] / Составитель К.Г. Томилин. — Сочи: РИЦФГБОУВО «СГУ», 2019. – 155 с.

#### интернет-ресурсы

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

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

