

Министерство образования и науки Ульяновской области  
Областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
Большенагаткинский техникум технологии и сервиса

**Рабочая программа дисциплины  
ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

Специальность:

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

среднее профессиональное образование базовой подготовки

село Большое Нагаткино  
2016

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС) для базовой подготовки по всем специальностям среднего профессионального образования (далее СПО) и на основе примерной программы, разработанной колледжем физической культуры и спорта, экономики и технологии Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Санкт-Петербургский государственный университет».

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании ЦМК по  
общеобразовательным, математическим  
и общим  
естественно - научным дисциплинам  
Председатель ЦМК



\_\_\_\_\_

подпись

Протокол заседания ЦМК  
№ 1 от 31 августа 2016 года

С.В.Гордеева

УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора по учебной работе  
ОГБПОУ Большенагаткинского ТТиС



О.Ю. Мынина

\_\_\_\_\_

подпись

31 августа 2016 года

Автор-разработчик:

Гордеева Светлана Валентиновна, преподаватель

Рецензент :

\_\_\_\_\_

Ф.И.О., должность

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	93
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	97
<b>5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	99

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ. 04 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендуемая для освоения студентами, отнесенными по результатам медицинского осмотра к основной медицинской и подготовительной медицинской группам, является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ОПОП СПО) в соответствии с ФГОС, в рамках реализации ОПОП СПО базовой подготовки по специальности: 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

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

- учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

### 1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура» составляет:

Вид учебной работы	Объем часов при сроке обучения	
	2 года 10 мес	
	Всего	в нед.
Максимальная учебная нагрузка (всего) <sup>1</sup>	252	2
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	126	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего) в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	126	2

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объём часов При реализации ОПОП СПО с нормативным сроком освоения
	2года 10 мес. (Ю)
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>252</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>126</b>
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	122
контрольные работы	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>126</b>
в том числе:	
самостоятельная учебная нагрузка, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях)	126
<b>Итоговая аттестация в форме зачета после 3,4,5,6-го семестра</b>	<b>6</b>

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»  
1 курс (40 часов) 17,23**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Введение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<p>Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство. Физические упражнения как средство физического воспитания. Современное состояние физической культуры и спорта.</p> <p>Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура». Внеаудиторная самостоятельная работа и итоговая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура». Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.</p>	2	1
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков</b>		<b>38</b>	
Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	<p><b>Компетенции: ОК 3; ОК 4.</b></p> <p><b>Знать:</b> Основные компоненты физического состояния человека. Технику безопасности на занятиях физической культурой.</p> <p><b>Уметь:</b> Измерять параметры физического развития своего организма. Определять уровень своей подготовленности.</p>	6	
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния: антропометрическими данными, функциональным состоянием организма, уровнем физической подготовленности и методика его проведения. Обеспечение безопасности занятий физической культурой и спортом. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их</p>		

	предупреждение на занятиях физической культурой и спортом.		
	<p><b>Практические занятия №1</b> Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Разучивание приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.</p> <p><b>Практические занятия №2</b> Измерение параметров физического развития студентов: роста, массы тела. Определение параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления).</p> <p><b>Практические занятия №3</b> Определение уровня физической подготовленности студентов: бег на 60 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. <i>Контроль за уровнем физического состояния проводится ежегодно с занесением данных в карту здорового образа жизни студента).</i></p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>	2	2-3
		2	
		2	
		6	
Тема 1.2. Основы физической подготовки	<p><b>Компетенции:</b> ОК 3; ОК 4 <b>Знать:</b> Систему физического воспитания в РФ. Иметь представление о комплексе средств физического воспитания. <b>Уметь:</b> - составлять индивидуальные программы с оздоровительной направленностью; составлять распорядок дня; закалять свой организм.</p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Общее представление о комплексе средств физического воспитания: физические упражнения; использование оздоровительных сил природы; использование</p>	10	

	гигиенических факторов; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств и тренажерных устройств; идеомоторные, психогенные и аутогенные средства. Классификация физических упражнений и методов их выполнения.		
	<b>Практические занятия №4</b> Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.	2	2
	<b>Практические занятия №5</b> Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа. Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду, занятия в бассейне и др.).	2	
	<b>Практические занятия №6</b> Методика составления распорядка дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности студента (не менее десяти часов). Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.)	2	
	<b>Практические занятия №7</b> Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений.	2	
	<b>Контрольная работа.</b> Контроль качества теоретических знаний по теме 1.2. Основы физической подготовки (тестирование). Экспертная оценка преподавателем качества составления и выполнения индивидуального комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики. Оценка физической подготовленности по 12-минутному беговому тесту К. Купера.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	10	
Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками	<b>Компетенции: ОК 3; ОК 6</b> <b>Знать:</b> -жизненно важные умения и навыки; владеть их методиками. <b>Уметь:</b> владеть техникой ходьбы; техникой бега; техникой кроссовой подготовки; техникой лыжных ходов; выполнять строевые упражнения.	10	
	<b>Содержание учебного материала</b>		



	<p>Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей.          Жизненно важные умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.), обеспечивающие активную деятельность человека в природной среде.          Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.          Самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом и другими способами овладения жизненно важными умениями и навыками.</p>		
	<p><b>Практические занятия №8</b>  <i>Ходьба:</i> обычным шагом, строевым шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной сторонах стоп, с опорой руками о колени, приставным и переменным шагом, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, пригнувшись, скрестным шагом вперед и в сторону, по заданной линии. Ходьба по пересеченной местности с палками. Ходьба на беговой дорожке. Ходьба спортивная.</p>	<b>2</b>	2
	<p><b>Практические занятия №9</b>  <i>Бег:</i> обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия. Бег на беговой дорожке. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие и средние дистанции. Челночный бег 10 x 10 м. Эстафетный бег. Изучение различных программ бега.</p>	<b>2</b>	2
	<p><b>Практические занятия №10</b>  <i>Кросс:</i> особенности, техника. Отработка техники группового старта и бега для девушек – 1 км, для юношей – 3 км. Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка техники бега в гору и бега при спуске. Отработка техники переноса пострадавшего. Отработка техники переноса пострадавшего с преодолением препятствий.</p>	<b>2</b>	2
	<p><b>Практические занятия №11</b>  <i>Лыжная подготовка:</i> выбор лыж, палок, снаряжения; посадка лыжника. Ходьба на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; скользящий шаг; переходы с хода на ход; способы подъемов и торможений; стойка при спусках; повороты в движении. Выполнение комплекса упражнений для разминки перед соревнованиями.</p>	<b>2</b>	2

	<p><b>Практические занятия №12</b>  <i>Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности.</i> Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Фигурная маршировка. Управление строем при проведении студентами (учащимися) строевых упражнений с учебной группой.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой.</p> <p>Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу.</p>	2	2-3
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>	10	
Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков	<p><b>Компетенции: ОК 11;</b>  <b>Знать:</b> средства и методы профессиональной подготовки; формы и виды производственной физподготовки.  <b>Уметь:</b> выполнять комплексы упражнений производственной гимнастики.</p>	12	
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		
	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка: цели и задачи. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально значимых физических и психических качеств. Формы и виды производственной физической культуры. Специальность (профессия): требования, средства, рекомендуемые виды спорта.</p>		
	<p><b>Практические занятия 13</b>  Определение физической подготовленности в избранной сфере профессионального труда.</p>	2	2-3
	<p><b>Практические занятия №14</b>  Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Проведение фрагментов занятий.</p>	2	

	<b>Практические занятия №15</b> 3. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха).	2	
	<b>Практические занятия №16</b> Использование на занятиях элементов рекомендуемых видов спорта.	4	
	<b>Практические занятия №17</b> Контроль качества теоретических знаний по изученным темам (тестирование). Контроль владения жизненно важными умениями, навыками: бег на 100 м; на 500 м (для девушек), на 1000 м (для юношей), наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	12	
	<b>Итого:</b>	40	
<b>2.2.2 Второй курс (17,34) 51 час</b>			
<b>Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b>			
Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	<b>Компетенции: ОК 11;</b> <b>Знать:</b> социально-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни. <b>Уметь:</b> оценивать и корректировать осанку, владеть техникой массажа и самомассажа; контролировать уровень физического здоровья; отказаться от вредных привычек.	10	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями.		
	Кровеносная, дыхательная, нервная, эндокринная, лимфатическая, пищеварительная и выделительная системы организма и их функции.		

	Утомление и восстановление в процессе занятий умственной деятельностью и физическими упражнениями. Двигательная активность как биологическая потребность организма.		
	Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социальных факторов. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.		
	Методики самооценки работоспособности, усталости и утомления. Массаж как средство восстановления работоспособности и нарушенных функций организма.		
	Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность, сохранение и мобилизация функциональных резервов организма, духовно-нравственное совершенствование. Особенности физически тренированного организма.		
	<b>Практические занятия №1</b> Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.	<b>2</b>	2-3
	<b>Практические занятия №2</b> Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы.	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия №3</b> Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния. Занесение данных в карту здорового образа жизни студента.	<b>2</b>	

	<p><b>Практические занятия №4</b> Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа.</p>	<b>2</b>	
	<p><b>Практические занятия №5</b> Методика использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма. Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса.</p>	<b>2</b>	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>	<b>10</b>	
<p>Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств</p>	<p><b>Компетенции: ОК 4;</b> <b>Знать:</b> способы оценки физических качеств. <b>Уметь:</b> развивать физические качества.</p>	<b>6</b>	
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		
	<p>Развитие физических качеств как единый процесс.</p>		
	<p>Силовые способности и методика их совершенствования. Способы оценки силовых способностей.</p>		
	<p>Скоростные способности и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей. Контроль за развитием скоростных способностей.</p>		
	<p>Выносливость и методика её развития. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость.</p>		
	<p>Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость.</p>		
	<p>Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности.</p>		

	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений.		
	<p><b>Практические занятия №6</b>  <i>Развитие силы мышц.</i> Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.). Упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера, с сопротивлением внешней среды (бег в гору, бег по песку или снегу), с сопротивлением упругих предметов (прыжки на батуте, эспандер). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с отягощением). Подвижные игры с силовой направленностью. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц.</p>	2	2-3
	<p><b>Практические занятия №7</b>  <i>Развитие быстроты.</i>  Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 10 x 10. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 50 м. Повторный бег на отрезках от 40 до 50 м максимальной интенсивности. Эстафетный бег. Бег с низкого старта с использованием различных вариантов стартового положения (с поворотом на 90 и 180° и др.). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Подвижные игры со скоростной направленностью. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Соревнования.</p>	4	2-3

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	<b>4</b>	
	<b>ЗАЧЕТ</b>	<b>1</b>	
Тема 2.3. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	<b>Компетенции: ОК 6;ОК 11;</b> <b>Знать:</b> методики и формы построения занятий ППФП. <b>Уметь:</b> выполнять комплексы упражнений направленных на предупреждение профессиональных заболеваний.	<b>6</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке (ППФП). Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов.		
	<b>Практические занятия</b> 1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.	<b>2</b>	2-3
	2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность.	<b>2</b>	
	3.Проведение занятий с использованием рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки видам спорта	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	<b>6</b>	
Тема 2.4. Специальные двигательные умения и навыки	<b>Компетенции: ОК 10; ОК-11</b> <b>Знать:</b> способы и методы овладения специальными двигательными умениями и навыками для успешного прохождения воинской службы. <b>Уметь:</b> владеть навыками преодоления препятствий; владеть техникой единоборств; уметь обращаться с оружием	<b>12</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности, в том числе для успешного прохождения воинской службы. Способы и методика развития прыгучести. Способы и		

	<p>методика выполнения приемов и действий по преодолению препятствий. Развитие и постоянное совершенствование физических и специальных качеств. Приемы и действия по преодолению полосы препятствий. Организация и проведение стрельб. Техника безопасности при стрельбе. Формирование психофизических навыков; развитие и совершенствование статической и динамической силы, силовой выносливости, общей выносливости, гибкости с помощью занятий самбо, рукопашный бой, дзю-до. Формирование сложно-координационных движений и психофизических навыков с помощью занятий восточными единоборствами: каратэ-до, айкидо и др. Приемы защиты и самообороны. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях единоборствами.</p>		
	<p><b>Практические занятия №8</b>  <i>Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий..</i>  Переползание: на четвереньках, на боку, по-пластунски, с грузом. Лазание: на гимнастической стенке, по канату, по шесту, по лестнице. Подъем упор силой на перекладине, по лестнице. Передвижение по узкой и неустойчивой опоре.</p>	<b>2</b>	3
	<p><b>Практические занятия №9</b>  Разучивание и совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков: прыжки с преодолением вертикальных препятствий (прыжки в высоту с разбега различными способами и прыжки с шестом); прыжки с преодолением горизонтальных препятствий (прыжки в длину с места толчком двух ног; в длину с разбега различными способами, тройной прыжок). Прыжки через скакалку.</p>	<b>2</b>	
	<p><b>Практические занятия №10</b>  Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий.</p>	<b>2</b>	
	<p><b>Практические занятия №11</b>  <i>Развитие навыков применения приемов защиты и самообороны.</i>  Разучивание и совершенствование выполнения основных приемов защиты и самообороны: захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов, захватов и обхватов и т.п.</p>	<b>2</b>	3



	<p><b>Практические занятия №12</b>  <i>Развитие навыков применения приемов защиты и самообороны.</i>  Упражнения в страховке и само страховке: при падении на бок, падении на бок через партнера, падении на спину, перекааты.  Разучивание и совершенствование выполнения прямых ударов кулаком, ударов сбоку, основанием ладони, локтем, серии ударов руками. Борьба лёжа: переворачивание захватом рук на рычаг. Борьба стоя. Учебная схватка.  Разучивание приемов, применяемых в дзю-до, каратэ-до, айкидо и др.</p>	2	
	<p><b>Практические занятия №13</b>  <i>Развитие умения обращаться с оружием.</i>  Изучение материальной части оружия, приемов и правил стрельбы, условий и порядка выполнения упражнений.  Сборка, разборка автомата на время.  Стрелковая подготовка в тире любой модификации, включая электронный.</p>	2	3
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>	12	
<p><b>Раздел. 3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b></p>			
<p>Тема 3.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности</p>	<p><b>Компетенции: ОК 3; ОК 6;</b>  <b>Знать:</b> влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности.  <b>Уметь:</b> выполнять индивидуальные комплексы аэробики; играть в спортивные игры и укреплять здоровье</p>	6	
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		
	<p>Общая культура как условие формирования здорового образа жизни..  Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.</p>		
	<p>Личное отношение к здоровью. Режим труда и отдыха. Полноценный сон. Сбалансированное питание. Вода и ее значение для организма. Соблюдение личной гигиены. Основные факторы оздоровления: дыхательная гимнастика, двигательная активность, психогимнастика др.</p>		

	Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками. Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований. Роль семьи в формировании здорового образа жизни.		
	<b>Практические занятия №14</b> <i>Аэробика.</i> Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки и танцевальные элементы, выполняемые под ритмичную музыку с целью совершенствования чувства темпа, ритма, координации движений, гибкости, силы, выносливости. Базовые элементы: шаги, бег на месте, поднимание бёдер, махи ногами, выпады, подскоки, скуп. Разучивание и совершенствование индивидуально подобранных композиций из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Разучивание и совершенствование комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 25–30 движений.	2	2-3
	<b>Практические занятия №15</b> <i>Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.</i> Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности. Ациклические спортивные игры: баскетбол, настольный теннис, волейбол, мини-футбол.	2	2-3
	<b>Практические занятия № 16</b> <i>Атлетическая гимнастика.</i> Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, развитие силы, коррекцию фигуры.	2	2-3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	
3.2. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков	<b>Компетенции: ОК 6; ОК 3</b> <b>Знать:</b> спортивные технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков <b>Уметь:</b> танцевать; организовывать походы.	8	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Олимпийские, неолимпийские и национальные виды спорта.		

	Базовые виды спорта. Физическая культура и спорт в системе образования. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований. Олимпийские игры и Универсиады.		
	<i>Спортивно-оздоровительный туризм.</i> Организация и проведение массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий.		
	<b>Практические занятия.№17</b> Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по базовым видам спорта: гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные и подвижные игры .	<b>2</b>	<b>3</b>
	<b>Практические занятия.№18</b> <i>Спортивные бальные танцы.</i> Европейская программа (стандарт): медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот и квикстеп. Латиноамериканская программа: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв. Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца. Разучивание танцевальных фигур и композиций. Музыкальное оформление.	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия.№19</b> Организация и проведение похода выходного дня.	<b>2</b>	
	<b>Контрольная работа.</b> Контроль качества теоретических знаний по изученным темам (тестирование). Контроль овладения умениями и навыками: вариативная часть - составление и демонстрация комплексов упражнений для самостоятельных занятий аэробикой и атлетической гимнастикой, проведение разминки по одному из базовых видов спорта, участие в соревнованиях по виду спорта, тесты на проверку специальной подготовки.	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	<b>8</b>	
	<b>Зачет</b>	<b>2</b>	
	<b>Итого</b>	<b>51</b>	

<b>2.2.3. Третий курс(17,18) 35 часов</b>			
3.3. Совершенствование общей и специальной профессионально – прикладной физической подготовки	<b>Компетенции: ОК 11; ОК 6</b> <b>Знать:</b> методические основы производственной физической культуры. <b>Уметь:</b> выполнять комплексы упражнений производственной гимнастики; выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.	8	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Методические основы производственной физической культуры. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста. Повышение общей и профессиональной работоспособности средствами физической культуры.		
	<b>Практические занятия №1</b> Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики. Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха.	2	2-3
	<b>Практические занятия №2</b> Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.	2	
	<b>Практические занятия №3</b> Двусторонние игры в волейбол.	2	
<b>Практические занятия №4</b> Двусторонние игры в баскетбол.	2		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	8		
3.4. Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях	<b>Компетенции: ОК 10</b> <b>Знать:</b> Основные понятия: военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта Нормативы по физической подготовленности в Российской Армии. <b>Уметь: Владеть приемами рукопашного боя. Стрелковую подготовку</b>	8	
	<b>Содержание учебного материала</b> Подготовка граждан к защите Отечества. Основные понятия: военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта Нормативы по физической подготовленности в Российской Армии. Особенности организации физической подготовки девушек. Подготовка к действиям в экстремальных		

	ситуациях. <b>Уметь:</b>		
	<b>Практические занятия №5</b> <i>Проведение физической подготовки юношей.</i> <i>Гимнастика и атлетическая подготовка.</i> Строевые приемы, упражнения на месте и в движении. Комплексная тренировка – эстафета «Переноска тяжестей». <i>Проведение физической подготовки девушек.</i> Гимнастические упражнения, направленные на развитие физических качеств. Упражнения для улучшения самочувствия. Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения, старт и ускорение, встречная эстафета. Бег на 500 м. Метание мяча. Преодоление полосы препятствий. Упражнения на тренажерах. Аэробика. Отработка простейших приемов самообороны. Подвижные и спортивные игры. Стрелковая подготовка: стрельба по неподвижной мишени.	2	3
	<b>Практические занятия №6</b> <i>Приемы рукопашного боя.</i> Приемы нападения и защиты без оружия. Освобождение от захватов и обхватов нападающего. Обучение ударам: открытой ладонью с места и защита от них; открытой ладонью в движении и защита от них; локтями и коленями с места и защита от них. Обучение 4-х ударным комбинациям ударов руками и ногами и защита от них. Комбинация защитных и атакующих действий руками и ногами. Броски.	2	
	<b>Практические занятия №7</b> <i>Ускоренное передвижение и легкая атлетика.</i> Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения, старт и ускорение, встречная эстафета. Бег на 1 км и 3 км. Челночный бег 10 x 10. Метание гранаты на дальность. Преодоление полосы препятствий.	2	
	<b>Практические занятия №8</b> <i>Стрелковая подготовка.</i> Стрелковая подготовка в тире любой модификации, включая электронный. Выполнение упражнений. Стрельба по неподвижной мишени. Сборка, разборка автомата на время. Техника безопасности.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	8	
	<b>Зачет</b>	1	

<b>Раздел. 4. Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни</b>		<b>18</b>	
Тема 4.1. Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества жизни	<p><b>Компетенции: ОК 6; ОК 11</b>  <b>Знать:</b> Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности  <b>Уметь:</b> владеть техникой подвижных игр, футбола, волейбола, баскетбола, тенниса, бадминтона, регби, лапты (мини-лапты, русской лапты, пляжной лапты)</p>	16	
	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности. Качество жизни. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Психофизические нагрузки. Бюджет рабочего и свободного времени специалиста данного профиля. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Влияние климатических, региональных условий, здорового образа жизни на жизнедеятельность работников. Прикладные виды спорта. Использование в процесс физического воспитания приемлемых для его целей средств и методов тренировки; соревновательной и судейской практики. Занятия физическими упражнениями оздоровительно-рекреативной направленности с целью оптимизации работоспособности и улучшения качества жизни.</p>		
	<p><b>Практические занятия №9</b>  Освоение простейших приемов психической саморегуляции.</p> <p><b>Практические занятия №10</b>  Разучивание комплексов упражнений для совершенствования быстроты реагирования.</p> <p><b>Практические занятия №11</b>  -изучение элементов игровой физкультурно-спортивной деятельности рекреационной направленности: подвижных игр, футбола, волейбола, баскетбола, тенниса, бадминтона, регби, лапты (мини-лапты, русской лапты, пляжной лапты);</p> <p><b>Практические занятия №12</b>  -изучение элементов индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности: легкая атлетика, лыжи, гимнастика и др.</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>2</b></p> <p><b>2</b></p> <p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>

	<b>Практические занятия №13</b> - изучение элементов новых видов: фитнес аэробика.	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия №14</b> Использование различных видов оздоровительной гимнастики. Слайд-аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, аква-аэробика, шейпинг.	<b>2</b>	<b>3</b>
	<b>Практические занятия №15</b> Использование различных видов оздоровительной гимнастики. Слайд-аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, аква-аэробика, шейпинг.	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия №16</b> Комплексирование различных видов физкультурно-рекреативной деятельности с гигиеническими и естественно-средовыми факторами в процессе физкультурно-рекреативной и туристской деятельности.	<b>2</b>	
	<b>Практическая №17</b> Контроль качества теоретических знаний по всем изученным разделам. Сравнительный анализ изменений параметров физического развития студентов. <b>Зачет.</b>	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	<b>18</b>	
	<b>Итого</b>	<b>35</b>	
	<b>При реализации ОПОП СПО с нормативным сроком освоения 2 года 10 месяцев обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>252</b>	
	в том числе:		
	теоретические занятия	<b>2</b>	
	практические занятия	<b>122</b>	
	контрольные работы	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>126</b>	
	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>6</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальностям СПО в Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений образовательного учреждения включены следующие помещения, которые должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам:

##### **Спортивный комплекс:**

спортивный зал;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

##### **Залы:**

библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет;

актовый зал.

В зависимости от возможностей, которыми располагает образовательное учреждение, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» могут быть использованы:

тренажерный зал;

плавательный бассейн;

лыжная база с лыжехранилищем;

специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств, скалодром и др.);

открытые спортивные площадки: баскетбольная; бадминтонная, для рукопашного боя; волейбольная, теннисная, мини-футбольная, хоккейная;

футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний;

гимнастическая площадка с гимнастическим городком и многопролетными гимнастическими снарядами;

каток, роллердром;

учебно-методический кабинет, оснащенный техническими средствами обучения, методическим обеспечением и компьютерами, имеющими выход в сеть Интернет, для внеаудиторной работы;

помещение для гидротермических процедур;

помещение для хранения спортивного инвентаря и др.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Программа учебной дисциплины «Физическая культура» образовательного учреждения должна включать перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря, необходимого для её реализации.

##### **Перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.**

*Оборудование и инвентарь спортивного зала:*

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка



волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

*Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:*

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

*Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы:*

пневматические пистолеты и винтовки, мишени, пули для стрельбы из пневматического оружия, устройство для подачи мишеней, куртки для стрельбы или интерактивный тир.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен или изменен.

*Комплект мультимедийного оборудования для проведения методико-практических занятий и презентаций комплексов упражнений:*

персональный компьютер специальной конфигурации; интерактивная доска; система тестирования и опроса; мультимедийный проектор (видеопроектор); экран; видеопрезентер; документ камера, видеомагнитофон, электронные носители, компьютеры для внеаудиторной работы.

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

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

##### **Основные источники:**

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений  
2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. – 336 с.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2011. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272 с.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2007. – 152 с.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2010. – 176 с.

##### **Дополнительные источники:**

- 1.Алексеев С.В. Спортивное право России. Правовые основ физической культуры и спорта: учебник для студентов ВУЗов, обучающихся по направлениям 030500 «Юриспруденция» и 032101 «Физическая культура и спорт»/С.В.Алексеев; под

- ред. П.В.Крашенинникова. – 2-е изд., стереотип. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2007. – 671 с.
2. Гимнастика М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др.; под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. – 4-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 448 с.
  3. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая палка) – М.: Физкультура и спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках).
  4. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках).
  5. Глейberman А.Н. Упражнения со скакалкой. – М.: Физкультура и Спорт, 2007 – 234 с., ил. (Спорт в рисунках).
  6. Городнова М.Ю. Методические рекомендации к проведению урока профилактики наркологических заболеваний среди учащихся общеобразовательных учреждений. / Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2007. – 44 с.
  7. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта [Текст]: учеб. пособие / В.В. Григоревич. М.: Советский спорт, 2008. – 288с.
  8. Грецов А.Г. Методика профилактики табакокурения в подростковых и молодежных группах. / Методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2008. – 28 с.
  9. Грецов А.Г. Психологический тренинг в профилактике наркозависимости подростков и молодежи в спорте, образовании, клубной работе./Учебное пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2007. – 156 с.
  10. Гришина Ю.И. Каждому свою программу. Более 300 упражнений для здоровья и фигуры. СПб.: ООО «Синтез Бук». 2008. 336 с.
  11. Губа В.П., Родин А.В. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учебн. пособие / Д.В.Губа, А.В.Родин М.: Советский спорт, 2009. – 164 с.
  12. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика [Текст]: учебник для вузов /Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С.Дворкин, А.П.Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
  13. Добовчук С.В. Играйте в футбол: Учебное пособие. – М.: МГИУ, 2007. - 192 с.
  14. Евсеев С.П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 90 с.
  15. Евсеев С.П. Тренажеры в гимнастике / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 254 с.
  16. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 380 с.: ил. – (Высшее образование).
  17. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.
  18. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 464 с.
  19. Жидких Т.М., Мельниченко И.И., Минеев В.С. Организация, подготовка и проведение Смотра-конкурса по физической подготовке учащихся допризывного возраста. – СПб.: Астерион, 2004. – 110 с.
  20. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
  21. Кабачков В.А., Полиевский С.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ. – М.: «Высшая школа», 1991. – 224 с.

22. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие / В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.: ил.

### **Интернет ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

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

*Текущий контроль* осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

*Контрольная работа* предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов, которые определяются с учетом подготовки студентов, поступивших в учебное заведение. Контрольная работа проводится, как правило, в конце первого полугодия и позволяет ввести корректировку в программу изучения учебной дисциплины в зависимости от результатов выполнения учебных нормативов.

*Зачёт.* Зачет проводится ежегодно в конце семестра и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела; параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления); результатов овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела

-юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины);

- девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену. При проведении зачета предусмотрена вариативная часть, которая разрабатывается и утверждается учебным заведением.

Для юношей проводится тест на владение умениями и навыками, необходимыми для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

*Итоговая аттестация.* Дифференцированный зачет или зачет проводятся в зависимости от количества часов, отведенных на изучение учебной дисциплины Физическая культура (таблицы 1,2).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<p>Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.</p>
<b>Знания:</b>	
роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>
основ здорового образа жизни	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разрабатывается учебным заведением самостоятельно на основе примерной программы. Общий объем учебных часов на учебную дисциплину «Физическая культура» зависит от числа учебных недель, предусмотренных учебным планом конкретной профессии или специальности. На основании данных о состоянии здоровья студенты распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основную, подготовительную, специальную. Студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются физической культурой вместе. Для юношей и девушек, отнесенных к подготовительной группе, исключается выполнение учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений. Для студентов отнесенных к специальной медицинской группе, занятия проводят по специальным учебным программам. Структура программы предполагает освоения обучения раздела Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков, который обязателен для изучения и в котором предусматривается изучение тем:

- Физическое состояние человека и контроль за его уровнем;
- Основы физической подготовки;
- Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками.
- Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков

ФГОС СПО предусмотрено 2 часа теоретических занятий, содержание которых приведено во введении.

Необходимый теоретический материал излагается также на каждом занятии в форме бесед и рекомендаций.

Во второй год обучения планируется формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры: изучение социально-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств обучающихся, профессионально-прикладная физическая подготовка; освоение специальных двигательных умений и навыков. Третий и четвертый год обучения предусматривают совершенствование полученных ранее навыков и умений и активное участие студентов в качестве организаторов и руководителей спортивно-оздоровительных мероприятий.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» образовательного учреждения должна быть составлена с учётом материально-технических условий, учебно-методического, информационного и кадрового обеспечения, имеющихся в образовательном учреждении, и использовать различные средства и методы физической культуры и спорта, виды спорта с целью формирования общих и профессиональных компетенций обучающихся. Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах (12-15 чел.)

*Методико-практические занятия* предусматривают освоение и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-

практической подготовки могут использоваться ролевые игры, тренинг, тематические задания для самостоятельного выполнения и др.

*Учебно-тренировочные занятия* базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта для совершенствования спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной и волонтерской деятельности. Одной из задач преподавателей, ведущих занятия по дисциплине «Физическая культура», является выработка у студентов осознания важности, необходимости и полезности знаний и умений дисциплины для дальнейшей жизни и работы по избранной специальности (профессии). Методическая модель преподавания дисциплины основана на применении активных методов обучения.

Принципами организации учебного процесса являются:

- объединение нескольких методов в единый преподавательский модуль в целях повышения эффективности процесса обучения;
- активное участие студентов в учебном процессе;
- приведение примеров применения изучаемого теоретического материала к реальным практическим ситуациям.

С целью более эффективного усвоения студентами материала данной дисциплины рекомендуется при проведении практических занятий использовать наглядные пособия и технические средства обучения.

Контрольное тестирование включает в себя проверку овладения жизненно важными умениями и навыками и уровня развития физических качеств. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов, результаты которых рассматриваются с учетом динамики контролируемых показателей. Распределение часов на освоение основных разделов и тем учебной дисциплины «Физическая культура» при реализации ОПОП СПО по учебной дисциплине «Физическая культура» приведено в таблице 1. Контрольные нормативы по проверке овладения жизненно важными умениями и навыками приведены в таблице 2. Требования к физической подготовленности граждан, поступающих на военную службу по контракту, приведены в таблице 3.

Таблица 1

Наименование разделов и тем	Объём часов при реализации ОПОП СПО с нормативным сроком освоения	
	2года 10 мес. (Ю))	
	Всего	Из них ауд. зан.
<i>I</i>	2	3
<b>Первый курс</b>	<b>80</b>	<b>40</b>
Введение	4	2
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков</b>	<b>74</b>	<b>38</b>
Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	12	6
Тема 1.2. Основы физической подготовки	20	10
Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками	20	10
Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков	24	12
<b>Второй курс</b>	<b>52</b>	<b>51</b>
<b>Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b>		
Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	20	10
Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	12	6
Зачет	2	1
Тема 2.3. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	12	6
Тема 2.4. Специальные двигательные умения и навыки	24	12
<b>Раздел 3. Физкультурно-спортивная деятельность – средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>		
Тема 3.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	16	6
3.2. Использование спортивных технологий для	16	8



совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков.		
Зачет	4	2
<b>Третий курс</b>	<b>70</b>	<b>35</b>
3.3. Совершенствование общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовки	16	8
3.4. Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях	16	8
Зачет	2	1
<b>Раздел. 4. Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и жизни качества</b>	<b>36</b>	<b>18</b>
Тема 4.1. Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества жизни	32	16
Зачет	4	2
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>252</b>	<b>126</b>

Таблица 2

**Контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками**

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

**Требования к физической подготовленности граждан, поступающих на военную службу по контракту**

Упражнения	Минимальные требования для категорий военнослужащих	
	мужчины	женщины
	до 30 лет	до 25 лет
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	45	12
Наклоны туловища вперед	-	25
Подтягивание на перекладине	10	-
Бег на 60 м	9,8	12,9
Бег на 100 м	15,1	19,5
Челночный бег 10x10 м	28,5	38,0
Бег на 3 км	14.30	-
Бег на 1 км	4.20	5.20
Лыжная гонка на 5 км	28.00	-

Примечание:

1. Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с Разъяснениями по формированию примерных программ учебных дисциплин НПО и СПО на основе ФГОС НПО и ФГОС СПО (Приложение к Письму Департамента государственной политики в сфере образования Министерства образования и науки РФ от 18 декабря 2009 г. № 03-2672).

2. Самостоятельная работа рассматривается нами как вид деятельности студента, в процессе которого он должен в определенное время, проявляя собственную инициативу и применяя на практике полученные по учебной дисциплине «Физическая культура» знания, самостоятельно выбрать вид спорта или программу физического совершенствования для укрепления и сохранения индивидуального здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа, которая предполагает еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта и группах ОФП должна быть направлена на обеспечение планомерного совершенствования физической подготовленности студента, что в условиях одного или двух занятий в неделю осуществить достаточно сложно.

Целью проведения самостоятельной работы в такой форме является формирование физической культуры личности и способности направленного применения самостоятельно выбранных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основные задачи организации самостоятельной работы в такой форме:

- приобщение к физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья;
- самоопределение в выборе средств физической культуры, спорта и туризма;
- приобретение личного опыта творческого использования средств физической культуры для достижения профессиональных успехов;
- формирование установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;
- формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.