

Министерство образования Ставропольского края  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Ставропольский региональный многопрофильный колледж»



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБПОУ СРМК  
Е.В. Бледных  
\_\_\_\_\_ 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

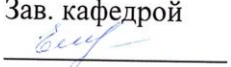
### ОУПб.07 Физическая культура


#### Технологический профиль

<b>Специальность</b>	20.02.04 Пожарная безопасность 15.02.08 Технология машиностроения
<b>Курс</b>	1
<b>Группа</b>	ПБ-14, ПБ-11 Т-11

Ставрополь 2022

ОДОБРЕНА  
кафедрой физического воспитания  
Протокол № 9 от 24 мая 2022 г.

Зав. кафедрой  
 Коляко Е.В.

Согласовано:  
Методист  
 Ю.Ю. Калайтанова

Составители: Коляко Е.В, преподаватель

Рекомендована Экспертным советом государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Ставропольский региональный многопрофильный колледж»

Заключение Экспертного совета № 13 от 27 мая 2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	Страниц
Пояснительная записка	4
Общая характеристика учебного предмета ОУПб.07 Физическая культура	6
Место учебного предмета в учебном плане	8
Результаты освоения учебного предмета	11
Тематический план и содержание учебного предмета ОУПб.07 Физическая культура	13
Характеристика основных видов учебной деятельности студентов	21
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебного предмета ОУПб.07 Физическая культура	24
Информационное обеспечение обучения рекомендуемая литература	26

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной программы предмета **ОУПб.07 Физическая культура** предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) **технологического профиля** на базе основного общего образования.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г № 413 (редакция от 11.12. 2020 г.), предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной программы **ОУПб.07 Физическая культура**, в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), с методическими рекомендациями по реализации СОО в пределах освоения образовательной программы СПО на базе основного общего образования от 14 апреля 2021 г., с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебной программы направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Содержание учебной программы предмета **ОУПб.07 Физическая культура** направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

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

В программе учебного предмета **ОУПб.07 Физическая культура** отражено содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематика рефератов (докладов), виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки специалистов среднего звена, осваиваемой специальности.

При реализации содержания общеобразовательного учебного предмета **ОУПб.07 Физическая культура** в пределах освоения ППСЗ технологического профиля на базе основного общего образования с получением среднего общего образования технологического профиля профессионального образования трудоёмкость обучающихся составляет — 174 часа, самостоятельных работ – 58ч.

всего занятий - 116 часов

в т.ч. практические занятия - 108 часов,

лекции - 8 часов.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУПб.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Содержание учебного предмета **ОУПб.07 Физическая культура** направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебного предмета **ОУПб.07 Физическая культура** в преименности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебного предмета **ОУПб.07 Физическая культура** представлено тремя содержательными линиями:

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

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебного предмета **ОУПб.07 Физическая культура** реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

**Теоретическая часть** направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

**Практическая часть** предусматривает проведение практических занятий по видам спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, элементы гимнастики, спортивных игр).

Специфической особенностью реализации содержания учебного предмета **ОУПб.07 Физическая культура** является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

Студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию).

Используя результаты медицинского осмотра студента, преподаватель физического воспитания определяет студентам задания с различными уровнями сложности. В зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

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

Изучение общеобразовательного учебного предмета **ОУПб.07 Физическая культура** завершается проведением промежуточной аттестации по итогам второго семестра - дифференцированным зачетом в процессе освоения ППСЗ с получением среднего общего образования.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебный предмет **ОУПб.07 Физическая культура** является учебным предметом обязательной предметной области Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности ФГОС среднего общего образования.

Учебный предмет **ОУПб.07 Физическая культура** изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

В учебных планах ППССЗ предмет **ОУПб.07 Физическая культура** входит в состав общих общеобразовательных учебных предметов, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для всех специальностей СПО.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Освоение содержания учебного предмета **ОУПб.07 Физическая культура** обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

### ***личностных:***

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-



оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

***метапредметных:***

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

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

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

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

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

***предметных:***

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

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

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

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

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

### ***личностные результаты***

**ЛР 1** Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

**ЛР 2** 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 3** 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 4** Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»

**ЛР 9** 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 12** 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

***Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины***

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП6.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов	Самостоятельная работа	Максимальная учебная нагрузка
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	2		2
<b>Тема 1.</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	2	4
<b>Тема 2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2		2
<b>Тема 3.</b> Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2		2
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>	<b>22</b>	<b>11</b>	<b>33</b>
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>32</b>
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>22</b>	<b>12</b>	<b>34</b>
<b>Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>18</b>
<b>Раздел 5. Спортивные игры. Бадминтон</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>16</b>
<b>Раздел 6. Спортивные игры. Ручной мяч</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>15</b>
<b>Раздел 7. Кроссовая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>14</b>
Дифференцированный зачет	2		2
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>116</b>	<b>58</b>	<b>174</b>

# 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, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

**Самостоятельная работа.** Подготовка сообщения по выбору:

1. Курение и его профилактика.
2. Алкоголизм и его профилактика.
3. Наркомания и ее профилактика.
4. Двигательная активность.
5. Материнство и валеология.

## ***2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.***

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

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

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

## ***3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста***

*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.*

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

## Практическая часть

### *Учебно-методические занятия*

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

2. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру). Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

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

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. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.

### *Учебно-практические занятия*

#### **Раздел 1. Легкая атлетика.**

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

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.

Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции (60 м).

Сдача контрольных нормативов по бегу на спринтерские дистанции (60 м), подтягивания.

Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м, 4x400 м.

Совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью.

Совершенствование техники равномерного бега на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши).

Сдача контрольных нормативов по бегу на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)

Совершенствование техники прыжка в длину с места.

Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с места.

Совершенствование техники прыжка в высоту способом: «ножницы»

Сдача контрольных нормативов по прыжкам в высоту способом: «ножницы»

### **Самостоятельная работа:**

1. Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить) «Изучение пульсового режима, понятия норм артериального давления»
2. Подготовить сообщение «История развития легкой атлетики в Российской Федерации».
3. Отработать технику выполнения «финиширования»
4. Составить комплекс упражнений с гимнастической скамейкой
5. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
6. Подготовить сообщение: «Признаки утомления и переутомления. Меры по их предупреждению».
7. Составить комплекс специально-подготовительных упражнений.
8. Отработать технику выполнения высокого старта
9. Отработать технику выполнения прыжка в длину с места.
10. Составить презентацию «Виды прыжков» (по выбору)
11. Подготовить сообщение: «Этапы эстафеты».

## **Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол.**

*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.*

Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование техники передвижений: бег (лицом и спина вперед), перемещения приставными шагами в стойке баскетболиста, сочетание бега с остановками и поворотами на месте.

Совершенствование техники владения мячом: ведение мяча с низким и высоким отскоком, ведение мяча правой и левой рукой, ведение мяча по прямой. Учебная игра.



Совершенствование техники ловли и передачи мяча: передача мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, ловля мяча на месте, ловля передача в движении. Учебная игра.

Совершенствование техники бросков мяча: броски в корзину двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками сверху, с отскоком от щита – на месте; броски мяча в кольцо в движении одной от плеча, после выполнения двух шагов. Учебная игра.

Тактика нападения: Индивидуальные действия. Выбор места и выход на него. Учебная игра.

Тактика нападения: Групповые взаимодействия двух игроков по принципу «передал мяч и выходи». Учебная игра.

Тактика нападения: Командные взаимодействия – система быстрого прорыва. Учебная игра.

Тактика защиты: Индивидуальные действия. Выбор места и перемещения для держания игрока в области корзины.

Тактика защиты: Групповые взаимодействия. Общие понятия о подстраховке игрока. Учебная игра.

Тактика защиты: Командное взаимодействие. Изучение основ личной защиты в тыловой зоне. Прием нормативов по технической подготовке.

#### **Самостоятельная работа:**

1. Написать реферат: «Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм»
2. Отработка техники броска мяча по кольцу.
3. Отработка техники ведения мяча и броска по кольцу.
4. Подготовить схему баскетбольной площадки на листе формата А4
5. Написать реферат: «Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований».
6. Отработать технику выполнения финтов.
7. Составить план проведения спортивных соревнований.
8. Отработать технику ведения мяча и броска по кольцу.
9. Отработать технику передачи мяча в парах от груди и из-за головы.
10. Ознакомиться с правилами игры в стритбол.

### **Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол**

Техника безопасности на занятиях по волейболу. Совершенствование техники стойки и перемещения: стойка волейболиста, ее разновидности, перемещение в стойке.

Совершенствование техники передачи мяча: техника верхней и нижней передачи мяча двумя руками, передача мяча над собой и в движении, передача мяча в парах и колоннах через сетку. Учебная игра.

Совершенствование техники подачи мяча и приема подачи: нижняя прямая и боковая подача. Учебная игра.

Совершенствование техники подачи мяча и приема подачи: верхняя прямая подача. Учебная игра.

Совершенствование техники подачи мяча и приема подачи: прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Учебная игра.

Совершенствование техники прямого нападающего удара: разбег и прыжок с выносом рук, ударное движение и мягкое приземление. Учебная игра.

Совершенствование техники блокирования: одиночный блок, групповой блок. Учебная игра.

Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Правила игры. Игра по правилам. Учебная игра.

Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия. Учебная игра.

Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Прием нормативов технической подготовки. Учебная игра.

### **Самостоятельная работа.**

1. Отработка техники верхней передачи мяча в парах.
2. Отработка техники выполнения нижней прямой и боковой подачи.
3. Подготовка презентации, реферата (по выбору): «Судейство».
4. Отработка выполнения верхней передачи мяча над собой.
5. Отработка выполнения нижней передачи мяча над собой.
6. Напишите положение о проведении одного из видов соревнований.
7. Изучение тактики игры «углом вперед»
8. Изучение тактики игры «углом назад»
9. Подготовить сообщение «Дополнительный игрок «Либеро»».
10. Отработать технику блокирования
11. Подготовить схему волейбольной площадки на листе формата А4.

### **Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики.**

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

Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения, упражнения на перекладине.

Совершенствование техники кувырков, «Мост» из положения лежа (девочки), переворота в сторону.

Совершенствование техники стойки на лопатках, стойки на голове и руках, стойки на руках с поддержкой (юноши).

Совершенствование техники лазания по канату в три приема, без помощи ног (юноши).

Совершенствование техники выполнения упражнения на брусках.

Сдача контрольных нормативов: упражнения на брусках, перекладине, акробатический комплекс.

#### **Самостоятельная работа**

1. Отработать технику элемента «кувырок вперед».
2. Подготовить сообщение: «С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физическое качество – гибкость»
3. Отработать техника элемента «кувырок назад»
4. Отработать техника элемента «мостик»
5. Составьте и покажите простейшую композицию ритмической гимнастики.
6. Отработать технику элемента «колесо».

### **Раздел 5. Бадминтон.**

Обучение способам держания (хватки) ракетки: хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки, универсальная хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом.

Обучение технике игровых стоек и технике передвижения по площадке в бадминтоне.

Совершенствование техники держания (хватки) ракетки, игровых стоек и техники передвижения по площадке в бадминтоне.

Совершенствование техники выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.

Совершенствование техники выполнения подачи: короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи.

Закрепление техники игры в бадминтон. Товарищеская игра.

#### **Самостоятельная работа:**

1. Составить комплекс обще-развивающие упражнений.
2. Составить комплекс специально-подготовительных упражнений.
3. Отработать технику спортивной ходьбы.
4. Подготовить презентацию, реферат: «Этапы эстафеты».

### **Раздел 6. Ручной мяч.**

Физическая культура и спорт в России. Развитие гандбола в России и за рубежом. Правила игры, судейство соревнований. Техника безопасности на занятиях гандболом.

Обучение технике ловли мяча одной рукой, кистевой передаче без замаха, передаче мяча линейному нападающему, передаче мяча крайнему нападающему, выпрыгивающему с хода над площадью вратаря, ловле мяча в прыжке с последующим броском в ворота.

Обучение технике защиты и технике игры вратаря.

Обучение тактике игры в гандбол.

Прием контрольных нормативов.

**Самостоятельная работа:**

1. Отработать технику выполнения челночного бега «елочка»
2. Отработать технику бега по дистанции.
3. Составить комплекс специально-подготовительных упражнений для бега на средние дистанции.
4. Подготовить сообщение: «Правила дыхания при беге».
5. Отработать технику прыжка в длину с разбега.

**Раздел 7. Кроссовая подготовка.**

Совершенствование техники высокого и низкого старта, челночный бег (елочка, 3x10) Бег в гору.

Совершенствование техники эстафетного бега.

Овладение техникой длительного бега.

Бег по пересеченной местности.

**Самостоятельная работа:**

1. Подготовить презентацию «Виды метания».
2. Подготовить методическое сообщение «С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физическое качество – быстроту».
3. Подготовить методическое сообщение «Естественные препятствия».
4. Подготовить реферат «Выносливость, как физическое качество».
5. Составить комплекс упражнений для развития выносливости.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.</p> <p>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</p>
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<p>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.</p> <p>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</p> <p>Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>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</p>
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	

Учебно-методические занятия	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>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. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
Учебно-тренировочные занятия	
1. Легкая атлетика. 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> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
2. 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. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
Виды спорта по выбору	<p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p>
1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля</p>
2. Дыхательная гимнастика	<p>Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях</p>
Внеаудиторная самостоятельная работа	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. 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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУПб.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебного предмета **ОУПб.07 Физическая культура**, оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, козёл, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазанья, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для реализации учебного предмета **ОУПб.07 Физическая культура** в пределах освоения ППСЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования используются:

- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики и др.);



- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

Для проведения учебно-методических занятий используется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

# **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

**Основной источник литературы**

## Основной источник литературы

Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> (дата обращения: 01.04.2022). – Режим доступа: по подписке.

Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 01.04.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

## Дополнительные источники литературы

Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html> (дата обращения: 01.04.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / Ш. З. Хуббиев, С. М. Лукина, Т. Е. Коваль, Л. В. Ярчиковская. — Санкт-Петербург : Изд-во Санкт-Петербургского университета, 2018. — 272 с. - ISBN 978-5-288-05785-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1000483> (дата обращения: 05.04.2022). – Режим доступа: по подписке.

Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-7782-3932-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98756.html> (дата обращения: 01.04.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Быченков, С. В. Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетике : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 110 с. — ISBN 978-5-4488-0298-0, 978-5-4497-0173-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85501.html> (дата обращения: 01.04.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Подвижные игры : учебное пособие / О. С. Шалаев, В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 158 с. — ISBN 978-5-91930-122-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95631.html> (дата обращения: 01.04.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Кузин, О. П. Азбука основ настольного тенниса. Знание. Умение. Совершенство : учебно-практическое пособие / О. П. Кузин. — Нижневартовск : Нижневартовский государственный университет, 2019. — 235 с. — ISBN 978-5-00047-535-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/92790.html> (дата обращения: 01.04.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

## Журналы

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ВОСПИТАНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ТРЕНИРОВКА:**

электронный журнал / Издатель Автономная некоммерческая организация "Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта". - Выходит 6 раз в год. - URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34420184> (дата обращения: 19.03.2022).-Текст: электронный.

ВЕСТНИК СПОРТИВНОЙ НАУКИ: электронный журнал.Федеральный научный центр 27 физической культуры и спорта.-Москва, .-URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=8555> (дата обращения: 19.03.2022).-Текст: электронный.

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: электронный научный журнал / Учредитель: Научно-издательский центр Теория и практика физической культуры.- Москва, 1925. .-URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34828481> (дата обращения: 19.03.2022).-Текст: электронный.