


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СОЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

в г. Анапе Краснодарского края  
Среднее профессиональное образование

Согласовано

Зам. директора по УиВР

 В.В.Екимова

«31» августа 2022 г.

Утверждаю

Директор филиала ФГБОУ ВО «СГУ»

Анапе Краснодарского края

 Е.В. Леонова

«31» августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование специальности

43.02.10 Туризм

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций.

Организация-разработчик:

ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет» филиал в городе Анапе Краснодарского края

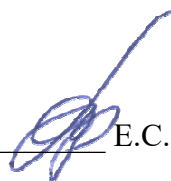
Разработчик:

Шаленко Александр Николаевич - преподаватель филиала ФГБОУ ВО «СГУ» в г. Анапе Краснодарского края

Рабочая программа рекомендована цикловой методической комиссией дисциплин гуманитарного профиля, социально-культурного сервиса и туризма.

Утверждена «31» 08 2022 г. Протокол № 01

Председатель цикловой методической комиссии \_\_\_\_\_ Е.С. Федосенко



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
1.1. Область применения рабочей программы	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	4
1.3. Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины	4
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины	6
<b>2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	7
2.3. Характеристика основных видов учебной деятельности студентов	18
<b>3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	20
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	20
3.2. Информационное обеспечение обучения	20
3.3. Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	21
<b>4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	22

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения рабочей программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 43.02.10 Туризм.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», 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), и уточнений Научно-методического совета Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО», протокол №3 от 25 мая 2017 г.

Дисциплина «Физическая культура» реализуется в МБОУ СОШ № 4 муниципального образования город-курорт Анапа имени Героя Российской Федерации Вячеслава Михайловича Евскина в соответствии с договором о сетевой форме реализации образовательных программ № 27 от 28.08.2017.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

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

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

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» 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 самостоятельной 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/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).

**1.4. Количество часов по учебному плану на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной нагрузки обучающегося 117 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
Теоретическое обучение	12
Практические занятия	105
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
Промежуточная аттестация – 1 семестр в форме зачета	
Промежуточная аттестация – 2 семестр в форме дифференцированного зачета	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, контрольные работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
<b>1 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>10</b>	
1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<b>Лекционное занятие.</b> Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	1
1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<b>Лекционное занятие.</b> Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	1
1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<b>Лекционное занятие.</b> 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.	2	1

1.4 Учебно-методические занятия	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</p> <p>2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</p> <p>3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</p>	4	1,2
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>17</b>	
2.1 Кроссовая подготовка	<p>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 1'00 м, 4' 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>«Бег на короткие дистанции».</p> <p>«Бег на средние дистанции».</p> <p>«Бег на длинные дистанции».</p> <p>«Марш-бросок».</p> <p>«Метание гранаты».</p> <p>«Прыжки в длину с места и с разбега».</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>- бег на короткие дистанции;</p> <p>- бег на средние дистанции;</p> <p>- бег на длинные дистанции,</p> <p>Самостоятельная подготовка к сдаче зачетных упражнений: метание гранаты. Самостоятельная подготовка к сдаче зачетных упражнений: прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги».</p>	10	2
<b>Раздел 3.</b>	<b>Настольный теннис</b>	<b>7</b>	<b>3</b>
		<b>18</b>	



3.1. Настольный теннис	<p><b>Практические занятия</b>  «Держание ракетки. Стойки и перемещения».  «Технические приемы отбивания «толчок», «подрезка»».  «Техника подачи мяча».  «Учебная игра 1X1; 2X2».</p> <p><b>Самостоятельная работа</b>  - в технике отбивания мяча через сетку «толчок», «подрезка»;  - технический прием отбивания «накат» справа и слева.</p>	10	2
<b>Раздел 4.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>12</b>	
4.1 Гимнастика	<p>Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p><b>Практические занятия</b>  - выполнение вольных упражнений;  - выполнение упражнений на разновысоких брусьях (девушки) и на перекладине (юноши);  - упражнения на гимнастическом бревне (девушки) и лазание по канату (девушки и юноши)</p>	8	2
<b>Раздел 5.</b>	<p><b>Самостоятельная работа</b>  - в выполнении вольных упражнений;  - в выполнении упражнений на разновысоких брусьях девушки и на перекладине (юноши);  - упражнения на гимнастическом бревне (девушки) и лазание по канату (девушки и юноши)</p> <p style="text-align: center;"><b>Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)</b></p>	4	3
	<b>Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)</b>	<b>18</b>	

5.1 Спортивные игры - волейбол	<p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Основы техники игры;</p> <p>Основы техники игры в нападении;</p> <p>Основы техники игры в защите.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>«Стойки и перемещения».</p> <p>«Обучение нижней прямой подаче»</p> <p>«Нижняя прямая подача».</p> <p>«Прием и передача мяча двумя руками сверху».</p> <p>«Прием и передача мяча двумя руками снизу».</p> <p>«Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу».</p> <p>«Обучение верхней прямой подаче».</p> <p>«Верхняя прямая подача».</p> <p>«Двусторонняя учебная игра».</p> <p>«Зачетные нормативы».</p>	4	2
5.2 Спортивные игры - баскетбол	<p>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Основы техники игры;</p> <p>Основы техники игры в нападении;</p> <p>Основы техники игры в защите.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>«Стойки и перемещения».</p> <p>«Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы».</p> <p>«Техника ведения мяча с изменением высоты отскока мяча и направления движения».</p>	4	2

	<p>«Техника ведения мяча, два шага, бросок в кольцо».  «Техника броска мяча в кольцо одной рукой от плеча, двумя руками от груди».  «Двусторонняя учебная игра».  «Зачетные нормативы».</p>		
<p>5.3 Спортивные игры - футбол</p>	<p>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногами, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> <p><b>Практические занятия:</b>  «Техника ведения мяча».  «Удары по неподвижному мячу ногой».  «Удары по катящемуся мячу».  «Вбрасывание мяча из-за боковой».  «Остановка катящегося мяча».  «Остановка летящего мяча».  «Передача мяча на месте».  «Передача мяча в движении».  «Передача мяча на месте и в движении».  «Свободный штрафной и угловой удары».  «Игра вратаря».  «Двусторонняя учебная игра».</p>	4	
	<p><b>Самостоятельная работа</b>  <b>Волейбол</b>  - в технике нижней прямой подачи;  - к сдаче зачетного упражнения нижней прямой подаче;  - в технике нижней боковой подачи  - к сдаче зачетного упражнения нижней боковой подаче;  - в технике приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу;  - верхней прямой подачи.  <b>Баскетбол</b>  - в ловле и передаче мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча;</p>	6	3

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника ведения мяча с изменением направления движения и высоты отскока мяча;</li> <li>- техника ведения мяча, два шага, бросок в кольцо;</li> <li>- к сдаче зачетного упражнения в ведении мяча, два шага и бросок в кольцо;</li> <li>- броски в кольцо одной рукой от плеча и двумя руками от груди с места.</li> </ul> <p><b>Футбол</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в технике ведения мяча;</li> <li>- удары по неподвижному и катящемуся мячу ногой;</li> <li>- остановка катящегося и летящего мяча ногой, грудью, головой;</li> <li>- передача мяча ногой на месте и в движении на короткое, среднее и длинное расстояние;</li> <li>- свободный, штрафной и угловой удары</li> </ul>		
	<b>Зачет</b>	<b>1</b>	
	<b>Всего за 1 семестр: 76 ч., в том числе аудиторных – 51 (лекционных – 6, практических – 45), СРС - 25</b>	<b>76ч</b>	
<b>2 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b>	<b>Основы физической культуры</b>	<b>12</b>	
1.5 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<b>Лекционное занятие</b> 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.	2	1
1.6 Психологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<b>Лекционное занятие</b> Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психологическая 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.	2	1

1.7 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<p>Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p> <p><b>Лекционное занятие</b></p> <p>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.</p>	2	1
1.8 Учебно-методические занятия	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорнодвигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</p> <p>2. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.</p> <p>3. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p>	6	1,2
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>17</b>	
2.1 Кроссовая подготовка	<p>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 1'00 м, 4' 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>«Бег на короткие дистанции».</p> <p>«Бег на средние дистанции».</p> <p>«Бег на длинные дистанции».</p> <p>«Марш-бросок».</p> <p>«Метание гранаты».</p>	10	2

	«Прыжки в длину с места и с разбега».			
	<b>Самостоятельная работа</b> - бег на короткие дистанции; - бег на средние дистанции; - бег на средние дистанции, Самостоятельная подготовка к сдаче зачетных упражнений: метание гранаты. Самостоятельная подготовка к сдаче зачетных упражнений: прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги».	7		3
<b>Раздел 3.</b>	<b>Настольный теннис</b>	<b>14</b>		
3.1. Настольный теннис	<b>Практические занятия</b> «Держание ракетки. Стойки и перемещения». «Технические приемы отбивания «толчок», «подрезка». «Техника подачи мяча». «Учебная игра 1Х1; 2Х2».	8		2
	<b>Самостоятельная работа</b> - в технике отбивания мяча через сетку «толчок», «подрезка»; - технический прием отбивания «накат» справа и слева.	6		3
<b>Раздел 4.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>24</b>		
4.1 Гимнастика	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения для коррекции у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. <b>Практические занятия</b> - выполнение вольных упражнений; - выполнение упражнений на разновысоких брусьях (девушки) и на перекладине (юноши); - упражнения на гимнастическом бревне (девушки) и лазание по канату (девушки и юноши)	16		2

	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в выполнении вольных упражнений;</li> <li>- в выполнении упражнений на разновысоких брусьях девушки и на перекладине (юноши);</li> <li>- упражнения на гимнастическом бревне (девушки) и лазание по канату (девушки и юноши)</li> </ul>	8	3
<p><b>Раздел 5.</b></p> <p>5.1 Спортивные игры - волейбол</p>	<p style="text-align: center;"><b>Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)</b></p> <p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Основы техники игры;</p> <p>Основы техники игры в нападении;</p> <p>Основы техники игры в защите.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>«Стойки и перемещения».</p> <p>«Обучение нижней прямой подаче»</p> <p>«Нижняя прямая подача».</p> <p>«Прием и передача мяча двумя руками сверху».</p> <p>«Прием и передача мяча двумя руками снизу».</p> <p>«Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу».</p> <p>«Обучение верхней прямой подаче».</p> <p>«Верхняя прямая подача».</p> <p>«Двусторонняя учебная игра».</p> <p>«Зачетные нормативы».</p>	32 6	2
<p>5.2 Спортивные игры - баскетбол</p>	<p>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Основы техники игры;</p>	6	2

	<p>Основы техники игры в нападении;  Основы техники игры в защите.  <b>Практические занятия</b>  «Стойки и перемещения».  «Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы».  «Техника ведения мяча с изменением высоты отскока мяча и направления движения».  «Техника ведения мяча, два шага, бросок в кольцо».  «Техника броска мяча в кольцо одной рукой от плеча, двумя руками от груди».  «Двусторонняя учебная игра».  «Зачетные нормативы».</p>		
<p>5.3 Спортивные игры - футбол</p>	<p>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.  Игра по правилам.  <b>Практические занятия:</b>  «Техника ведения мяча».  «Удары по неподвижному мячу ногой».  «Удары по катящемуся мячу».  «Вбрасывание мяча из-за боковой».  «Остановка катящегося мяча».  «Остановка летящего мяча».  «Передача мяча на месте».  «Передача мяча в движении».  «Передача мяча на месте и в движении».  «Свободный штрафной и угловой удары».  «Игра вратаря».  «Двусторонняя учебная игра».</p>	<p>6</p>	
	<p><b>Самостоятельная работа</b>  <b>Волейбол</b>  - в технике нижней прямой подачи;  - к сдаче зачетного упражнения нижней прямой подачи;  - в технике нижней боковой подачи</p>	<p>12</p>	<p>3</p>



	<p>- к сдаче зачетного упражнения нижней боковой подаче;</p> <p>- в технике приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу;</p> <p>- верхней прямой подачи.</p> <p><b>Баскетбол</b></p> <p>- в ловле и передаче мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча;</p> <p>- техника ведения мяча с изменением направления движения и высоты отскока мяча;</p> <p>- техника ведения мяча, два шага, бросок в кольцо;</p> <p>- к сдаче зачетного упражнения в ведении мяча, два шага и бросок в кольцо;</p> <p>- броски в кольцо одной рукой от плеча и двумя руками от груди с места.</p> <p><b>Футбол</b></p> <p>- в технике ведения мяча;</p> <p>- удары по неподвижному и катящемуся мячу ногой;</p> <p>- остановка катящегося и летящего мяча ногой, грудью, головой;</p> <p>- передача мяча ногой на месте и в движении на короткое, среднее и длинное расстояние;</p> <p>- свободный, штрафной и угловой удары</p>	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>
	<b>Всего за 2 семестр: 99 ч., в том числе аудиторных – 66 (лекционных – 6, практических – 60), СРС - 33</b>	<b>99ч</b>
	<b>Итого по дисциплине</b>	<b>175</b>

- Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:
- 1.ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
  - 2.репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
  - 3.продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### 2.3 Характеристика основных видов учебной деятельности студента

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>Раздел 1.</b>	<b>Основы физической культуры.</b>
1.1 Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурноспортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурноспортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
1.4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
1.5 Психологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилирующие методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
1.7 Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов,

	<p>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>
<p>Раздел 2. Легкая атлетика.</p>	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
<p>Раздел 3. Настольный теннис.</p>	<p>Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий</p>
<p>Раздел 4. Гимнастика.</p>	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
<p>Раздел 5. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол).</p>	<p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета: комплект специализированной мебели, информационные стенды, мультимедийное оборудование, комплект учебно-методического обеспечения.

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, в том числе: информационно образовательная среда на официальном сайте, Skype, Zoom, BigBlueButton, WhatsApp.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения.

##### Основные источники:

1. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва: КНОРУС, 2018. – 256 с. (Среднее профессиональное образование).

2. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – М. : ИЦ «Академия», 2018. – 320 с.

3. 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: 29.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Болманенкова, Т. А. Основы физического воспитания : учебное пособие : [12+] / Т. А. Болманенкова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983> (дата обращения: 29.08.2022). – Библиогр.: с. 218-221. – ISBN 978-5-4499-0197-2. – DOI 10.23681/571983. – Текст : электронный.

5. Крамской С.И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / Крамской С.И., Егоров Д.Е., Амельченко И.А.. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> (дата обращения: 29.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов, 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: 29.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

##### Дополнительные источники

1. Токарь Е.В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Токарь Е.В.. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/105144.html> (дата обращения: 29.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/105144>.

2. Глазина Т.А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Глазина Т.А., Кабышева М.И.. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/91886.html> (дата обращения: 29.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Физическая культура и спорт. Теория и методика подготовки по плаванию во всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «ГТО» : учебное пособие / Л.Б. Никулина [и др.].. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2020. — 143 с. — ISBN 978-5-7937-1918-6. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/118425.html> (дата обращения: 29.08.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/118425>.

4. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370> (дата обращения: 29.08.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст : электронный.

5. Методические рекомендации для подготовки к практическим занятиям и организации самостоятельной работы обучающихся по специальности 43.02.10 «Туризм» по дисциплине «Физическая культура» / Сост. Шаленко А.Н. Анапа, 2022. — 24 с.

### **3.3. Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.**

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине «ОУД.06 Физическая культура» определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype) , что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины,

адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, спортивных соревнований, а также выполнения нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>• 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;</li> <li>• потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>• приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>• 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;</li> <li>• готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>• способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельной использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>• способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> <li>• формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться/взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности учитывать</li> </ul>	<p>Практические занятия, сдача нормативов. Дифференцированный зачет во втором семестре</p>

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;

**метапредметные:**

- 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;

**предметные:**

- 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;

<ul style="list-style-type: none"> <li>• владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>• 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).</li> </ul>	
---	--

## ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук, в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - плавание — 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).



**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ  
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5

4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ВОПРОСЫ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ ОУД.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
5. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
6. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта,
7. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем
8. организма человека.
9. Организация здорового образа жизни студента.
10. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
11. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
12. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
13. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности
14. студента и профилактике утомления.
15. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
16. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
17. Значение физической культуры для будущего специалиста-работника социальной сферы.
18. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
19. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
20. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
21. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
22. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
23. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
24. Понятия «физическая культура», «спорт», «физическое воспитание».

25. Физическое развитие, физическое совершенство. Физическая подготовленность и двигательная активность человека.
26. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования. Ее задачи.
27. Физическая культура как часть общей культуры человека и общества.
28. Понятие здоровья, факторы его определяющие. Взаимосвязь физического и психического здоровья.
29. Социальные и генетические факторы. Их влияние на физическое развитие человека.
30. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией, гипокинезией.
31. Основные формы физкультуры в России (базовые, оздоровительные, спорт).
32. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности студента в процессе учебного труда.
33. Динамика работоспособности студента в течении учебного года. Особенности функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
34. Основные средства физической культуры для профилактики нервного, физического и эмоционального истощения студента в процессе учебного года.
35. Принципы физического воспитания (идейные, методические)
36. Мотивы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Динамика содержания занятий и нагрузки в зависимости от возраста.
37. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели, задачи и различия.
38. Врачебный контроль при занятиях физической культурой, его цель. Критерии физического развития и физической подготовленности.
39. Самоконтроль, основные методы. Дневник самоконтроля
40. Основные формы производственной физической культуры.
41. Первая медицинская помощь при получении травм на занятиях физической культурой и спортом.
42. Формы лечебной (реабилитационной) физической культуры (ЛФК). Лечебная гимнастика, массаж, самомассаж, баня.
43. Физическая культура и спорт. Их ценности для современного человека и общества.
44. Здоровый образ жизни и будущая трудовая деятельность.
45. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
46. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.

47. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
48. Роль подвижных и спортивных игр в профессиональной деятельности работников социальной сферы.
49. Профессиональные заболевания работников социальной сферы, их профилактика средствами физической культуры.
50. Использование средств физической культуры для профилактики нервного и психофизиологического истощения студента.
51. Основные требования к организации здорового образа жизни человека.
52. Коррекция телосложения (массы тела) средствами физической культуры