

Министерство образования Тульской области  
государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области  
«Тульский сельскохозяйственный колледж имени И.С.Ефанова»

Утверждаю  
Директор колледжа  
\_\_\_\_\_ О.А. Готов  
30.06.2021 приказ № 429/1-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

для специальности:

35.02.06 - «Технология производства и переработки сельскохозяйственной  
продукции»

базовой подготовки

Форма обучения: очная

Тула, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности 35.02.06 - «Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции»

Организация-разработчик: ГПОУ ТО «Тульский сельскохозяйственный колледж им. И.С.Ефанова»

Разработчик: Михеева Н.Е., преподаватель ГПОУ ТО «Тульский сельскохозяйственный колледж им. И.С.Ефанова»

Рабочая программа рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.  
Председатель: \_\_\_\_\_

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 35.02.06 - «Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции» (базовой подготовки).

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Учебная дисциплина входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни
- 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;

### **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 320 часов, в том числе:  
 аудиторной учебной нагрузки обучающегося 160 часов;  
 самостоятельной работы обучающегося 160 часов.

#### **1.5. Результаты освоения рабочей программы учебной дисциплины**

Результатом освоения рабочей программы является формирование общих (ОК) компетенций и личностных результатов (ЛР):

##### **Общие компетенции**

<b>Код компетенции</b>	<b>Формулировка компетенции</b>
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 03	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях
ОК 06	Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

##### **Личностные результаты**

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания</b>	<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях	ЛР 2

добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности	ЛР 13
Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	ЛР 14

Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем	<b>ЛР 15</b>
Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	<b>ЛР 16</b>
Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии	<b>ЛР 17</b>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	320
в том числе:	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	160
практические занятия	126
теоретической учебной нагрузки	6
контрольные занятия	28
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	160
в том числе:	
- подготовка рефератов;	8
- работа с учебной литературой;	10
- составление и написание комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ);	6
- выполнение упражнений на развитие выносливости;	16
- выполнение упражнений на развитие быстроты;	10
- выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости;	14
- выполнение упражнений на развитие силы;	12
- выполнение упражнений на развитие прыгучести;	20
- выполнение упражнений на совершенствование техники лыжных ходов;	20
- основные элементы тактики в лыжных гонках;	10
- правила соревнований по лыжным гонкам;	6
- выполнение упражнений на развитие гибкости и координации движения;	14
- выполнение упражнений на развитие ловкости и координации движения.	14
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

В КТП в графе №2 «Наименование разделов, тем занятий» указывается наименование тем занятий, которые записываются в журнал. Допускается краткое перечисление изучаемых вопросов для компактного размещения учебного материала в журнале.

Полное содержание учебного материала, изучаемое в обязательном порядке, записано в рабочей программе дисциплины/модуля в разделе 2 графе №2 «Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся»

## 2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1 Теоретическая часть.</b>			
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. <b>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.</b> Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях колледжа. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. 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. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> - подготовка рефератов; - работа с учебной литературой.	4	
<b>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. <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.</b>		2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<p>ми.</p> <p><b>Самоконтроль. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</b></p>		<p>Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. <b>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, монограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</b> Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка рефератов;</li> <li>- работа с учебной литературой.</li> </ul>		4	
<p><b>Тема 1.3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной дея-</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		2	2
	1.	<p><b>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений колледжа.</b> Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. <b>Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.</b> Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. <b>Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</b> Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль - (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка рефератов;</li> <li>- работа с учебной литературой.</li> </ul>		8	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
тельности специалиста.			
<b>Раздел 2. Практическая часть.</b>			
<b>Тема 2.1 Учебно-методическая часть.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	
	1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.		
	2. <b>Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.</b> Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.		
	3. <b>Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.</b> Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.		
	4. <b>Методика составления простейших планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и профессиональной направленностью.</b> Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.		
	5. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально - прикладной физической подготовки.		
	6. Методика проведения простейшего аутотренинга.		
	7. Основы методики самомассажа.		
	8. Основы методики судейства по избранному виду спорта.		
	9. Методика корректирующей гимнастики для глаз.		
	10. Методы регулирования психоэмоционального состояния.		
	11. Методика использования тренажеров и других технических средств в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.		
	12. Составление простейших планов тренировочных занятий по избранному виду спорта.		
13. Составление и ведение дневника самоконтроля.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> - подготовка рефератов; - работа с учебной литературой; - составление и написание комплексов ОРУ.	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Раздел 3. Учебно-тренировочная часть.</b>				
<b>Тема 3.1. Легкая атлетика. Метание гранаты.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	
	1.	Обучение техники метания гранаты весом 500 г.		
	2.	Совершенствование техники метания гранаты.		
	3.	Тренировка техники метания гранаты.		
	<b>Контрольные занятия по теме: «Легкая атлетика»:</b> - техника метания гранаты; - метание гранаты на результат.			
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - выполнение упражнений на развитие силы.		8		
<b>Тема 3.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	
	1.	Развитие общей выносливости.		
	2.	Развитие специальной выносливости.		
	3.	Развитие скоростной выносливости (бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег).		
	4.	Обучение техники выполнения положения высокого старта.		
	5.	Совершенствование технике выполнения положения высокого старта.		
	6.	Бег в сочетании с ходьбой.		
	7.	Повторный бег (бег отрезка дистанции или круга).		
	8.	Бег по учебному кругу с заданной скоростью.		
	9.	Бег по пересеченной местности.		
<b>Контрольные занятия по теме: «Легкая атлетика»:</b> - бег 500 м; - бег 2000 м.		2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - выполнение упражнений на развитие выносливости; - выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости; - выполнение упражнений на развитие прыгучести.		10	
<b>Тема 3.3.</b> <b>Легкая атлетика.</b> <b>Спринтерская подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	
	1.	Развитие быстроты (бег на короткие дистанции, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м).		
	2.	Обучение техники выполнения положения низкого старта, стартового разгона и финиширования.		
	3.	Совершенствование техники выполнения положения низкого старта, стартового разгона и финиширования.		
	4.	Обучение техники выполнения специальных беговых упражнений.		
	5.	Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений.		
	6.	Обучение техники выполнения положения низкого старта со стартовых колодок.		
	7.	Совершенствование техники эстафетного бега.		
	<b>Контрольные занятия по теме: «Легкая атлетика»:</b> - низкий старт; - бег 100 м.		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - выполнение упражнений на развитие выносливости; - выполнение упражнений на развитие быстроты; - выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости; - выполнение упражнений на развитие прыгучести.		10	
<b>Тема 3.4.</b> <b>Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	
	1.	Обучение техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» (выполнения разбега в три шага, отталкивания, перехода через планку, приземления).		2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Прыжки в высоту.	2.	Совершенствование техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» (выполнения разбега в три шага, отталкивания, перехода через планку, приземления).		3
	3.	Обучение техники выполнения разбега в пять шагов, перехода через планку, приземления.		2
	4.	Совершенствование техники выполнения разбега в пять шагов, перехода через планку, приземления.		
	5.	Совершенствование техники выполнения полного разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления.		
	<b>Контрольные занятия по теме: «Легкая атлетика»:</b> - техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; - прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат.			2
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - выполнение упражнений на развитие выносливости; - выполнение упражнений на развитие быстроты; - выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости; - выполнение упражнений на развитие силы; - выполнение упражнений на развитие прыгучести.		10		
Тема 3.5 Лыжная подготовка. Классические лыжные ходы.	<b>Содержание учебного материала</b>		8	
	1.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Обучение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.		1
	2.	Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.		1
	3.	Обучение техники передвижения на лыжах одновременными ходами (бесшажный, одновременный одношажный и одновременный двухшажный).		1
	4.	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременными ходами (бесшажный, одновременный одношажный и одновременный двухшажный).		1
	5.	Обучение технике передвижения на лыжах попеременным четырехшажным ходом.		1
	6.	Обучение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные и перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	7.	Совершенствование техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные и перехода с хо-да на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		1
	8.	Тренировка передвижения на лыжах классическими лыжными ходами.		2
	9.	Обучение техники преодоления подъемов и препятствий.		1
	10.	Совершенствование техники преодоления подъемов и препятствий.		1
	11.	Тренировка техники преодоления подъемов и препятствий.		1
	<b>Контрольные занятия по теме: «Лыжная подготовка»:</b> - преодоление дистанции 5 км.		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - выполнение упражнений на развитие выносливости; - выполнение упражнений на совершенствование техники лыжных ходов; - основные элементы тактики в лыжных гонках; - правила соревнований по лыжным гонкам.		19	
<b>Тема 3.6. Лыжная подготовка. Коньковые лыжные ходы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		6	
	1.	Обучение техники передвижения попеременным коньковым лыжным ходом.		
	2.	Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным коньковым лыжным ходом.		
	3.	Обучение технике передвижения на лыжах одновременным коньковым лыжным ходом.		
	4.	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным коньковым ходом.		
	5.	Обучение техники передвижения на лыжах одновременным одношажным коньковым лыжным ходом.		
	6.	Обучение технике преодоления поворотов способом «переступания» в движении.		
	7.	Обучение технике преодоления подъемов попеременным двухшажным коньковым лыжным ходом.		
	<b>Контрольные занятия по теме: «Лыжная подготовка»:</b> - преодоление дистанции 5 км.		2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - выполнение упражнений на развитие выносливости; - выполнение упражнений на совершенствование техники лыжных ходов; - основные элементы тактики в лыжных гонках; - правила соревнований по лыжным гонкам.		20	
<b>Тема 3.7. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		8	
	1.	Обучение техники выполнения упражнений с гимнастической скакалкой, мячом и обручем (девушки).		
	2.	Обучение техники выполнения упражнений с набивными мячами. Совершенствование техники выполнения упражнений с гимнастической скакалкой, мячом и обручем (девушки).		
	3.	Обучение техники выполнения упражнений с гантелями и гирей. Совершенствование техники выполнения упражнений с набивными мячами.		
	4.	Разучивание упражнений в паре с партнером. Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями и гирей.		
	5.	Обучение техники выполнения упражнений с гимнастической палкой.		
	6.	Совершенствование техники выполнения упражнений с гимнастической палкой.		
	7.	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений (построение, перестроения, передвижения строевым шагом, выполнение поворотов на месте и в движении).		
	8.	Разучивание комплексов разминочных упражнений.		
	<b>Контрольные занятия по теме: «Гимнастика»:</b> - техника выполнения упражнений с гимнастической скакалкой, мячом и обручем (девушки); - техника выполнения разминочных упражнений; - техника выполнения строевых упражнений.		6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - выполнение упражнений на развитие ловкости и координации движения; - выполнение упражнений на развитие прыгучести; - выполнение упражнения на развитие силы.		12	
<b>Тема 3.8. Гимнастика. Упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		10	
	1.	Составление и написание комплексов упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, упражнений у гимнастической стенки, висы, упоры и упражнений в чередовании		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
специально-го назначения.		напряжения с расслаблением.		
	2.	Составление и написание комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.		2
	3.	Составление и написание комплексов упражнений для коррекции зрения.		2
	4.	Составление и запись проведения аутотренинга.		2
	5.	Составление и запись дыхательных упражнений.		2
	<b>Контрольные занятия по теме: «Гимнастика»:</b> - техника выполнения упражнений вводной и производственной гимнастики.		2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - выполнение упражнений на развитие гибкости и координации движения.		1		
Тема 3.9. Спортивные игры. Волейбол.	<b>Содержание учебного материала</b>		18	2
	1.	Техника безопасности игры. Обучение техники выполнения стойки и перемещений волейболиста.		
	2.	Обучение техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу и приема мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди-животе. Совершенствование техники выполнения стойки и перемещений волейболиста.		
	3.	Обучение техники выполнения верхней прямой подачи. Совершенствование техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу и приема мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди-животе.		
	4.	Обучение техники нападающего удара, одиночного блокирования и приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Совершенствование техники выполнения верхней прямой подачи.		
	5.	Совершенствование техники нападающего удара, одиночного блокирования и приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.		
	6.	Обучение техники приема мяча с подачи.		
	7.	Совершенствование техники приема мяча с подачи.		
	8.	Совершенствование техники приема и передачи мяча.		
9.	Обучение командным тактическим действиям игры в нападении и защите.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	10.	Совершенствование командных тактических действий игры в нападении и защите.		
	11.	Тактика игры в волейбол. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. Игра по правилам.		
	<b>Контрольные занятия по теме: «Волейбол»</b> - техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу; - техники выполнения верхней прямой подачи.		4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - выполнение упражнений на развитие ловкости и координации движения; - выполнение упражнений на развитие прыгучести; - выполнение упражнения на развитие силы.		14	
<b>Тема 3.10. Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		20	
1.	Техника безопасности игры и правила поведения на уроках баскетбола. Обучение техники выполнения передачи и ловли мяча двумя руками.			
2.	Обучение техники выполнения бросков мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке). Совершенствование техники выполнения передачи и ловли мяча двумя руками.			
3.	Обучение техники приемов овладения мячом (вырывание и выбивание). Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке).			
4.	Обучение техники защиты (перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание). Совершенствование техники приемов овладения мячом (вырывание и выбивание).			
5.	Обучение техники выполнения броска в кольцо после ведения («ведение два шага — бросок»). Совершенствование техники защиты (перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание).			
6.	Совершенствование техники выполнения броска в кольцо после ведения («ведение два шага — бросок»).			
7.	Обучение техники выполнения ведения мяча правой и левой рукой с перемещениями по площадке.			
8.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча правой и левой рукой с перемещениями по площадке.			
9.	Обучение командным тактическим действиям игры в нападении и защите.			
10.	Совершенствование командных тактических действий игры в нападении и защите.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	11.	Тактика игры. Правила игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	<b>Контрольные занятия по теме: «Баскетбол»</b> - техника выполнения передачи и ловли мяча двумя руками; - техника выполнения бросков мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке); - техника выполнения ведения мяча на месте и в перемещениях по площадке.		4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - выполнение упражнений на развитие ловкости и координации движения; - выполнение упражнений на развитие прыгучести; - выполнение упражнения на развитие силы.		14	
<b>Тема 3.11. Ритмическая гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		8	
1.	История возникновения ритмической гимнастики. Классификация форм и средств ритмической гимнастики. Последовательность выполнения общеразвивающих упражнений ритмической гимнастики.			
2.	Упражнения для развития мышц шеи, рук и плечевого пояса.			
3.	Упражнения для развития мышц туловища.			
4.	Упражнения для развития мышц ног			
5.	Беговые упражнения, подскоки.			
6.	Упражнения для мышц туловища в партере.			
7.	Упражнения для мышц ног в партере.			
8.	Разучивание комплекса упражнений под фонограмму.			
9	Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений под фонограмму.			
10.	Тренировка техники выполнения комплекса упражнений под фонограмму.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - выполнение упражнений на развитие гибкости и координации движений.		12	
<b>Тема 3.12. Спортивная аэробика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		10	
1.	Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Обучение техники выполнения элементов «акробатической комбинации» (спортивно-гимнастические и акробатические элементы).			
2.	Совершенствование техники выполнения элементов «акробатической комбинации» (спортивно-гимнастические и акробатические элементы).			
3.	Обучение техники выполнения дополнительных элементов: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток.			
4.	Совершенствование техники выполнения дополнительных элементов: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток.			
5.	Обучение техники выполнения обязательных элементов: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.			
6.	Совершенствование техники выполнения обязательных элементов: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.			
7.	Разучивание выполнения комплекса специальных упражнений аэробики из положения стоя.			
8.	Разучивание упражнений под фонограмму.			
9.	Совершенствование техники выполнения комплекса специальных упражнений под фонограмму.			
10.	Разучивание упражнений «степ» комплекса.			
11.	Совершенствование выполнения упражнений «степ» комплекса.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - выполнение упражнений на развитие гибкости и координации движений.		10	
<b>Тема 3.13. Бадминтон.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		10	
1.	Техника безопасности игры и правила поведения на уроках бадминтона. Обучение техники выполнения стойки и перемещения игрока.			
2.	Обучение техники выполнения подачи. Совершенствование техники выполнения стойки и перемещения игрока.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	3.	Обучение техники выполнения ударов сверху открытой стороной ракетки. Совершенствование техники выполнения подачи.		
	4.	Обучение техники выполнения ударов сверху закрытой стороной ракетки. Совершенствование техники выполнения ударов сверху открытой стороной ракетки.		
	5.	Обучение техники выполнения ударов сбоку. Совершенствование техники выполнения ударов сверху закрытой стороной ракетки.		
	6.	Тактика игры. Правила игры. Игра по правилам.		
	<b>Контрольные занятия по теме: «Бадминтон»:</b> - техника выполнения ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки.		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - выполнение упражнений на развитие ловкости и координации движений.		4	
	<b>Всего:</b>		<b>320</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивный зал, открытый стадион широкого профиля, место для стрельбы лыжная база.

Оборудование спортивного зала № 1:

- гимнастическая скамья;
- настенная перекладина;
- комплект волейбольных, баскетбольных и медицинбольных мячей;
- комплект оборудования для занятий волейболом;
- комплект оборудования для занятий баскетболом.

Оборудование спортивного зала № 2:

- комплект оборудования для прыжков в высоту;
- комплект оборудования для занятий атлетической гимнастикой;
- комплект спортивного инвентаря для занятий акробатикой;
- комплект спортивного инвентаря для занятий настольным теннисом;
- гимнастическая скамья;
- гимнастическая стенка;
- навесные перекладины;
- комплект гимнастических скакалок и обручей;
- комплект спортивного инвентаря для занятий бадминтоном.

Лыжная база:

- комплект спортивного инвентаря для занятий лыжной подготовкой.

Технические средства обучения:

- компьютер (ноутбук) с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедиапроектор, экран со штативом
- обучающие видеофильмы

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

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

**Основные источники:**

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М., 2017

Бишаева А.А.: Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М., 2017

### **Дополнительные источники:**

1. Видякин М.В. Физкультура. 10 класс: поурочные планы (для занятий с юношами) / авт.-сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2008. – 127 с.
2. Видякин М.В., Виненко В.И. Физкультура. 11 класс: поурочные планы (для занятий с юношами) / авт.-сост. М.В. Видякин, В.И. Виненко. – Волгоград: Учитель, 2007. – 186 с.
3. Видякин М.В. Физкультура. 10 класс: поурочные планы (для занятий с девушками). 3-е изд., стереотип. / авт.-сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2008. – 127 с.
4. Видякин М.В., Виненко В.И. Физкультура. 11 класс: поурочные планы (для занятий с девушками) / авт.-сост. М.В. Видякин, В.И. Виненко. – Волгоград: Учитель, 2007. – 184 с.

### **Периодические издания (отечественные журналы):**

1. «Спорт в школе»

### **Интернет-ресурсы:**

1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://otherreferats.allbest.ru/sport/00011887\\_0.html](http://otherreferats.allbest.ru/sport/00011887_0.html), свободный. – Загл. с экрана.
2. Взаимосвязь общей культуры учащихся и их образа жизни. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2002n1/P19-23/HTM>, свободный. – Загл. с экрана.
3. Современное состояние здоровья молодежи. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.scoolpress.ku/metcab/show\\_razdel.php?SES\\_ID=3042&R\\_ID](http://www.scoolpress.ku/metcab/show_razdel.php?SES_ID=3042&R_ID), свободный. – Загл. с экрана.
4. Личное отношение к здоровью как условие здорового образа жизни. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ruscenter.ru/258.html>, свободный. – Загл. с экрана.
5. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://med-lib.ru/referat/lfk/3.php>, свободный. – Загл. с экрана.
6. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://liftrabank.net/referat/234-priznaki-ustalosti-utomleniya-i-pereutomle-niya-ix.html>, свободный. – Загл. с экрана.

7. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: \_\_\_\_\_ - [http://revolution.allbest.ru/sport/00067264\\_0.html](http://revolution.allbest.ru/sport/00067264_0.html), свободный. – Загл. с экрана.
8. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, монограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://works.tarefet.ru/90/100025/index.html>, <http://dvo.sut.ru/libr/fizra/i162kras/5.htm>, свободный. – Загл. с экрана.

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Знания</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	- оценка выполнения реферата; - оценка защиты реферата (компьютерной презентации); - наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений.
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	- оценка выполнения реферата; - оценка защиты реферата (компьютерной презентации).
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	- оценка ведения дневника самоконтроля.
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	- оценка составления комплекса разминочных упражнений.
<b>Умения</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- оценка проведения разработанных упражнений в группе; - наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений.
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.	- оценка проведения разработанных упражнений в группе; - наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений.
выполнять композиции ритмической и аэробной гимнастики, выполнять комплексы упражнений атлетической гимнастики.	- наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений.
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.	- наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений.
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	- оценка результатов проведения обучающимся пульсового контроля.
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.	- наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений.
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.	- наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений.
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	- оценка участия обучающегося в тактических действиях команды; - наблюдение за обучающимся в ходе игры.

выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	- оценка выполнения обучающимися учебных нормативов.
<b>Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни</b>	
повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.	- наблюдение за обучающимся в ходе проведения занятий; - оценка защиты реферата (компьютерной презентации).
подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.	- оценка выполнения обучающимися учебных нормативов.
организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.	- оценка участия обучающихся в спортивных соревнованиях различного уровня; - оценка защиты реферата (компьютерной презентации).
активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	- оценка защиты реферата (компьютерной презентации).

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

№ п/п	Физиические 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 3x10 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
– Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
– Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
– Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
– Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
– Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
– Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
– Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
– Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
– Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
– Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
– Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5