

**Автономная некоммерческая организация  
профессионального образования  
«ПЕРМСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
(АНО ПО «ПГТК»)**

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора  
по учебно-методической работе  
Елькина З.Д.  
«28» февраля 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
ОУП.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для специальности  
**42.02.01 Реклама**  
(код и наименование специальности)

Квалификация выпускника  
**Специалист по рекламе**  
(базовая подготовка)

Форма обучения  
**Очная**

**Пермь, 2020 г.**

Рабочая программа учебного предмета ОУП. 06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования, на основе примерной программы общеобразовательной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», разработанной «Федеральным институтом развития образования» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, с учетом профиля профессионального образования.

Программа предназначена для студентов и преподавателей АНО ПО «ПГТК».

Автор-составитель: Савин Д.А., ст. преподаватель.

Рабочая программа учебного предмета рассмотрена и одобрена на заседании кафедры общеобразовательных, гуманитарных и социально-экономических дисциплин, протокол № 3 от «17» января 2020 г.

Рекомендована к утверждению педагогическим советом АНО ПО «ПГТК» (протокол от «21» февраля 2020 г. № 3).

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	21

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **1.1. Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Учебный предмет ОУП.06 «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 42.02.01 Реклама.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины ОУП.06 «Физическая культура».

Учебный предмет ОУП.06 «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» согласно ФГОС СОО.

## **1.2. Цели и задачи учебного предмета – планируемые результаты освоения учебного предмета.**

### **Цель освоения дисциплины:**

развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физической и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

### **Задачи освоения дисциплины:**

- сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
- знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;

- умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

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

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

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

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

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

– готовность к служению Отечеству, его защите;

• ***метапредметных:***

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

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

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических

– 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:***

ПР.1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

ПР.2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР.3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПР.4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР.5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>	234
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
лекционные занятия	-
практические занятия	117
<b>Самостоятельная работа</b>	117
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	1,2 семестр



## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Формируемые результаты обучения
<b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>			
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</b>	<b>Практические занятия:</b> Техника безопасности на занятиях физической культурой. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Основные понятия физической культуры и спорта. Физическая культура в структуре профессионального образования.	2	ЛР; МР; ПР.1-ПР.5
	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Основные понятия физической культуры и спорта. Физическая культура в структуре профессионального образования: ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.	2	ЛР; МР; ПР.1-ПР.5
<b>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни</b>	<b>Практические занятия:</b> Понятие здоровья, здорового образа жизни, факторы, влияющие на здоровье и составляющие здорового образа жизни.	2	ЛР; МР; ПР.1-ПР.5
	Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Критерии эффективности здорового образа жизни и его взаимосвязь с общей культурой человека. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента.	2	
<b>Тема 1.3. Основы физического и спортивного самосовершенствования</b>	<b>Самостоятельная работа:</b>	2	
	<b>Практические занятия:</b> Спорт в физическом воспитании студентов. История Олимпийских игр. Средства и методы развития физических качеств.	2	ЛР; МР; ПР.1-ПР.5
	Спорт в физическом воспитании студентов. Международное спортивное движение. История Олимпийских игр. Роль и место российских спортсменов в Олимпийском движении. Средства и методы развития силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости. Комплексное развитие физических качеств.	2	ЛР; МР; ПР.1-ПР.5
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка устного доклада по темам: влияние окружающей среды и наследственности на здоровье человека; организация здорового студента; режим дня как составляющая здорового образа жизни; двигательная активность; профилактика вредных привычек.	2	ЛР; МР; ПР.1-ПР.5
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Практические занятия:</b> Первичный инструктаж на рабочем месте по технике	2	ЛР; МР;

<b>Бег на 100 м</b>	безопасности. Правило поведения в парке, на стадионе и на уроках физической культуры. Техника бега на короткие и средние дистанции. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений. Техника низкого старта. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		<i>ПР.1-ПР.5</i>
	<b>Самостоятельная работа:</b> Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями. Самостоятельные занятия физической культурой.	2	ЛР; МР; ПР.1-ПР.5
<b>Тема 2.2. Бег на 2000 м и на 3000 м</b>	<b>Практические занятия:</b> Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств на длинные дистанции.	2	<i>ЛР; МР; ПР.1-ПР.5</i>
	<b>Самостоятельная работа:</b> Правила передачи эстафетной палочки. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.	2	ЛР; МР; ПР.1-ПР.5
<b>Тема 2.3. Челночный бег (3x10 м)</b>	<b>Практические занятия:</b> Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений. Бег на результат. Эстафетный бег.	2	<i>ЛР; МР; ПР.1-ПР.5</i>
	<b>Самостоятельная работа:</b> Влияние оздоровительной ходьбы на здоровье.	2	ЛР; МР; ПР.1-ПР.5
<b>Тема 2.4. Эстафетный бег (4x100м)</b>	<b>Практические занятия:</b> Эстафетный бег: виды эстафетного бега, техника эстафетного бега, правила эстафетного бега, передача эстафетной палочки, виды финиширования – пробеганием, рывок грудью вперед, финиш боком. Правила передачи эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	<i>ЛР; МР; ПР.1-ПР.5</i>
	<b>Самостоятельная работа:</b> Влияние оздоровительного бега на здоровье.	2	ЛР; МР; ПР.1-ПР.5
<b>Тема 2.5. Прыжок в длину</b>	<b>Практические занятия:</b> Прыжок в длину с места, с разбега. Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	<i>ЛР; МР; ПР.1-ПР.5</i>
	<b>Самостоятельная работа:</b> Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	ЛР; МР; ПР.1-ПР.5
<b>Тема 2.6. Метание гранаты</b>	<b>Практические занятия:</b> Техника метания гранаты: разбег, замах, скрестный шаг, бросок. Ору в парах. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	2	<i>ЛР; МР; ПР.1-ПР.5</i>
	<b>Самостоятельная работа:</b> Закрепление и совершенствование техники.	2	ЛР; МР; ПР.1-ПР.5
<b>Раздел 3. Спортивные игры: баскетбол</b>			
<b>Тема 3.1</b>	Практические занятия: Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. ОРУ на	4	<i>ЛР; МР;</i>

<b>Стойки, передвижения, остановки</b>	месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча по кольцу с места. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств.		<i>ПР.1-ПР.5</i>
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Повторить технику безопасности на занятиях по баскетболу.	4	ЛР; МР; ПР.1-ПР.5
<b>Тема 3.2 Ведение мяча</b>	Практические занятия: ОРУ в движении. Совершенствование техники ведения мяча. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств	4	<i>ЛР; МР; ПР.1-ПР.5</i>
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. История возникновения игры баскетбол.	4	ЛР; МР; ПР.1-ПР.5
<b>Тема 3.3 Передачи мяча</b>	Практические занятия: ОРУ в парах. Совершенствование передач мяча на месте различными способами. Передача мяча в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х 2). Развитие координационных способностей	4	<i>ЛР; МР; ПР.1-ПР.5</i>
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.	4	ЛР; МР; ПР.1-ПР.5
<b>Тема 3.4 Действия в нападении</b>	Практические занятия: ОРУ с баскетбольными мячами. Комбинации из изученных ранее элементов. Быстрый прорыв (3 х 2). Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие скоростных качеств	4	<i>ЛР; МР; ПР.1-ПР.5</i>
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Развитие баскетбола в России.	4	ЛР; МР; ПР.1-ПР.5
<b>Тема 3.5 Штрафной бросок</b>	Практические занятия: ОРУ с гимнастической скакалкой. Техника штрафного броска. Зонная защита (2 х 3). Двусторонняя игра в баскетбол.	4	<i>ЛР; МР; ПР.1-ПР.5</i>
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4	ЛР; МР; ПР.1-ПР.5
<b>Тема 3.6 Броски мяча в прыжке</b>	Практические занятия: ОРУ на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств.	2	<i>ЛР; МР; ПР.1-ПР.5</i>
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Размеры площадки для игры в баскетбол, разметка.	2	ЛР; МР; ПР.1-ПР.5
<b>Тема 3.7 Вырывания, выбивания, накрытие мяча</b>	Практические занятия: Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие мяча). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	3	<i>ЛР; МР; ПР.1-ПР.5</i>
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Правила игры в баскетбол.	3	ЛР; МР; ПР.1-ПР.5
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>			

<b>Тема 4.1</b> <b>Строевые упражнения</b>	Практические занятия: Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения: построения, перестроения. ОРУ на месте. Обучение правилам страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие гибкости.	2	<i>ЛР; МР; ПР.1-ПР.5</i>
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Правила безопасности на занятиях гимнастикой.	2	<i>ЛР; МР; ПР.1-ПР.5</i>
<b>Тема 4.2</b> <b>Висы и упоры</b>	Практические занятия: Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Стретчинг.	2	<i>ЛР; МР; ПР.1-ПР.5</i>
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Связка из изученных ранее акробатических элементов.	2	<i>ЛР; МР; ПР.1-ПР.5</i>
<b>Тема 4.3</b> <b>Подъем переворотом</b>	Практические занятия: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	2	<i>ЛР; МР; ПР.1-ПР.5</i>
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Развитие координационных способностей.	2	<i>ЛР; МР; ПР.1-ПР.5</i>
<b>Тема 4.4</b> <b>Акробатические упражнения</b>	Практические занятия: Акробатические упражнения: длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью (юноши). Переворот боком, сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, равновесие на одной ноге (девушки).	2	<i>ЛР; МР; ПР.1-ПР.5</i>
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Упражнения на гибкость.	2	<i>ЛР; МР; ПР.1-ПР.5</i>
<b>1 семестр, зачет</b>			
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 5.1.</b> <b>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом</b>	Практические занятия: Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Значение и направленность лыжной подготовки в физическом воспитании юношей и девушек. Подбор лыжного инвентаря и уход за ним. Первая помощь при травмах и обморожениях.	4	<i>ЛР; МР; ПР.1-ПР.5</i>
	Самостоятельная работа: Правила подбора лыжного инвентаря.	4	<i>ЛР; МР; ПР.1-ПР.5</i>
<b>Тема 5.2</b> <b>Безшажный ход</b>	Практические занятия: «Школа лыжника»: повороты переступанием на месте вокруг носков и пяток лыж. Передвижение ступающим шагом. Стойка лыжника. Спуски, подъемы: лесенкой, елочкой, полуелочкой. Одновременный безшажный ход.	4	<i>ЛР; МР; ПР.1-ПР.5</i>
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Правила переноски лыжного инвентаря.	4	<i>ЛР; МР; ПР.1-ПР.5</i>
<b>Тема 5.3</b>	Практические занятия: Техника попеременного двухшажного хода (учет).	4	<i>ЛР; МР;</i>

<b>Попеременный двухшажный ход</b>	Одновременный безшажный ход (совершенствование). Прохождение дистанции в медленном темпе (2 км.).		<i>ПР.1-ПР.5</i>
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4	ЛР; МР; ПР.1-ПР.5
<b>Тема 5.4 Одновременный одношажный ход</b>	Практические занятия: Техника одновременного одношажного хода. Попеременный двухшажный ход (совершенствование). Одновременный безшажный ход (учет). Прохождение дистанции 2 км.	4	<i>ЛР; МР; ПР.1-ПР.5</i>
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. История возникновения лыжного спорта.	4	ЛР; МР; ПР.1-ПР.5
<b>Тема 5.6 Четырехшажный ход</b>	Практические занятия: Техника попеременного четырехшажного хода. Одновременный одношажный ход (совершенствовать). Одновременный двухшажный ход (совершенствовать). Прохождение дистанции (до 3 км).	4	<i>ЛР; МР; ПР.1-ПР.5</i>
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Лыжный спорт в России.	4	ЛР; МР; ПР.1-ПР.5
<b>Тема 5.7 Совершенствование техники лыжных ходов</b>	Практические занятия: Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов. Переход с одного хода на другой при прохождении дистанции. Развитие выносливости.	4	<i>ЛР; МР; ПР.1-ПР.5</i>
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Российские лыжники-гонщики.	4	ЛР; МР; ПР.1-ПР.5
<b>Тема 5.8 Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий</b>	Практические занятия: Лыжные ходы: одновременные и попеременные. Техника перехода с одновременных ходов на попеременные. Техника преодоления подъемов и препятствий.	4	<i>ЛР; МР; ПР.1-ПР.5</i>
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Российские биатлонисты. .	4	ЛР; МР; ПР.1-ПР.5
<b>Тема 5.9 Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</b>	Практические занятия: Техника прохождения дистанций 3 км и 5 км (девушки и юноши соответственно).	4	<i>ЛР; МР; ПР.1-ПР.5</i>
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Зимние Олимпийские виды спорта.	4	ЛР; МР; ПР.1-ПР.5
<b>Тема 5.10 Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.</b>	Практические занятия: Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	4	<i>ЛР; МР; ПР.1-ПР.5</i>
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Командные зимние виды спорта.	4	ЛР; МР; ПР.1-ПР.5
<b>Раздел 6. Спортивные игры</b>			
<b>Тема 4.1. Волейбол</b>	Практические занятия: Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с	4	<i>ЛР; МР; ПР.1-ПР.5</i>

	последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди - животе, блокирование.		
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Командные летние виды спорта.	4	ЛР; МР; ПР.1-ПР.5
<b>Тема 6.1</b> <b>Верхняя передача, прием мяча снизу</b>	Практические занятия: Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах. Прием мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей.	4	ЛР; МР; ПР.1-ПР.5
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. История возникновения игры волейбол.	4	ЛР; МР; ПР.1-ПР.5
<b>Тема 6.2</b> <b>Нижняя прямая подача</b>	Практические занятия: Техника нижней прямой подачи. Совершенствование верхней передачи мяча в парах, приема мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие прыгучести	4	ЛР; МР; ПР.1-ПР.5
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Волейбольная площадка, разметка.	4	ЛР; МР; ПР.1-ПР.5
<b>Тема 6.3</b> <b>Верхняя подача</b>	Практические занятия: Техника прямой верхней подачи. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча, прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	ЛР; МР; ПР.1-ПР.5
	Самостоятельная, работа: Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Нарушения во время подачи.	2	ЛР; МР; ПР.1-ПР.5
<b>Тема 6.4</b> <b>Прямой нападающий удар</b>	Практические занятия: Техника прямого нападающего удара. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	4	ЛР; МР; ПР.1-ПР.5
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4	ЛР; МР; ПР.1-ПР.5
<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 7.1</b> <b>Прыжок в длину</b>	Практические занятия: Прыжок в длину с места, с разбега. Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	ЛР; МР; ПР.1-ПР.5
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	ЛР; МР; ПР.1-ПР.5
<b>Тема 7.2</b> <b>Прыжок в высоту</b>	Практические занятия: Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». ОРУ. Эстафеты.	2	ЛР; МР; ПР.1-ПР.5
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	ЛР; МР; ПР.1-ПР.5

<b>Тема 7.3</b> <b>Бег на длинные дистанции</b>	Практические занятия: Длительный бег до 15 минут. ОРУ в парах. Развитие выносливости.	2	<i>ЛР; МР; ПР.1-ПР.5</i>
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	<i>ЛР; МР; ПР.1-ПР.5</i>
<b>Тема 7.4</b> <b>Бег на длинные дистанции</b>	Практические занятия: Длительный бег до 20 минут. ОРУ в группе. Круговая тренировка.	2	<i>ЛР; МР; ПР.1-ПР.5</i>
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	<i>ЛР; МР; ПР.1-ПР.5</i>
<b>Тема 7.5</b> <b>Бег по пересеченной местности</b>	Практические занятия: Бег до 25 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	2	<i>ЛР; МР; ПР.1-ПР.5</i>
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	<i>ЛР; МР; ПР.1-ПР.5</i>
<b>Тема 7.6</b> <b>Бег по пересеченной местности</b>	Практические занятия: Бег до 25 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	2	<i>ЛР; МР; ПР.1-ПР.5</i>
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	<i>ЛР; МР; ПР.1-ПР.5</i>
<b>2 семестр, зачет</b>			

## **Раздел Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

### **Раздел Легкая атлетика**

Краткие сведения о развитии легкой атлетики в стране. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Основы организации человека, как единицы саморазвивающейся и саморегулирующейся системы. Роль и значение легкой атлетики в ППФП студентов применительно к профилю направления. Предупреждение травм и техники безопасности при занятиях легкой атлетики. Требования программы и нормативы (тесты) по легкой атлетике. Физиологические характеристики некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, «мертвая точка», «вработывание», «второе дыхание», «утомление»).

### **Раздел Гимнастика**

В физическом воспитании особое место принадлежит гимнастике, обеспечивающей общее физическое развитие и совершенствование основных двигательных способностей человека. Занятия гимнастикой помогают решать одну из важнейших задач – обеспечить подготовку физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием физических и духовных сил.

Гимнастика – система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного



физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости.

### **Раздел Лыжная подготовка**

Оздоровительное, профессионально-прикладное и оборонное значение лыжных гонок. Подготовка лыж к занятиям и соревнованиям: просмолка лыж, подбор лыжных мазей и смазок. Правила поведения студента на занятиях лыжным спортом. Учет метеорологических условий и режим занятий. Особенности лыжной гигиены. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Предупреждение переохлаждения, обмороживания, травм и оказание первой медицинской помощи. Правила, организация и проведение соревнований. Физиологические и биологические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности.

### **Раздел Спортивные игры**

Спортивные игры как средство совершенствования общей и ППФП, повышение эмоциональности, учебно-тренировочных занятий, активного отдыха. Физическая подготовка как часть физического совершенствования, общая и специальная физическая подготовка. Профилактика спортивного травматизма. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок (простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции). Организация и проведение соревнований.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Для реализации программы дисциплины предусмотрены спортивные сооружения:

- стенка гимнастическая;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой;
- маты гимнастические;
- шест для лазания;
- канат для перетягивания;
- стойки для прыжков в высоту;
- перекладина для прыжков в высоту;
- зона приземления для прыжков в высоту;
- скакалки;
- палки гимнастические;
- мячи набивные;
- мячи для метания;
- секундомеры;
- кольца баскетбольные;
- щиты баскетбольные;
- рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные;
- мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек;
- сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами;
- волейбольные мячи;
- ворота для мини-футбола;

- сетки для ворот мини-футбольных;
- гасители для ворот мини-футбольных;
- мячи для мини-футбола.

### **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**

Оснащенность: волейбольные стойки, волейбольная сетка, баскетбольные щиты, ворота для футбола, элементы полосы препятствий, беговая дорожка, футбольное поле, разноразмерные перекладины, брусья, лабиринт.

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

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Лях В. И. Физическая культура. 10—11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 7-е изд., перераб. И доп. — М. : Просвещение, 2019. — 271 с. : ил.

##### **Дополнительные источники:**

1. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2017. — 612 с. — ISBN 978-5-7638-3640-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/84178.html> .— Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие 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 // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>. — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

3. Физическая культура : учебное пособие / А. Г. Наймушина, Ю. А. Петрова, О. А. Драгич, Н. Н. Рябова. — Тюмень : Тюменский индустриальный

университет, 2019. — 75 с. — ISBN 978-5-9961-2006-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/101437.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>ПР.1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p>	<p>Экспертная оценка в ходе наблюдения за выполнением заданий, упражнений. Выполнение нормативов по установленной группе. Промежуточная аттестация- зачет</p>
<p>ПР.2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	
<p>ПР.3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	
<p>ПР.4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	
<p>ПР.5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п.п.	Содержание изменения	Дата, номер протокола заседания кафедры, подпись зав.кафедрой
1	2	3
1		
2		
3		
4		