

**БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧЕРЕЖДЕНИЕ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ «ГУБЕРНАТОРСКИЙ  
КОЛЛЕДЖ НАРОДНЫХ ПРОМЫСЛОВ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

по профессии 54.01.10 Художник росписи по дереву

Вологда  
2021

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии 54.01.10 Художник росписи по дереву

Организация-разработчик: БПОУ ВО «Губернаторский колледж народных промыслов»

Разработчики:

Попов Игорь Сергеевич – преподаватель физической культуры.

Рассмотрена на цикловой методической комиссии БПОУ ВО «Губернаторский колледж народных промыслов».

Рассмотрена на методической комиссии БПОУ ВО «Губернаторский колледж народных промыслов».

Протокол № 1 от «31» августа 2021 г.

Председатель ЦМК: Рысева Г.Н.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 54.01.10 Художник росписи по дереву.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Рабочая программа разработана с учетом примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»).

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина относится к общеобразовательному циклу.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

- основы здорового образа жизни.

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 234 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 час;

самостоятельной работы обучающегося 117 час.

## 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>	<i>234</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>117</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>100</i>
контрольные работы (зачеты)	<i>8</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>117</i>
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа	<i>117</i>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

### II. Тематический план

№ п/п	Темы	Количество часов	Самостоятельная работа
1.	Теория	15	15
2.	Гимнастика	20	20
3.	Легкая атлетика	20	20
4.	Лыжная подготовка	20	20
5.	Спортивные игры, в том числе:	30	30
	волейбол	<i>15</i>	<i>15</i>
	баскетбол	<i>15</i>	<i>15</i>
6.	ППФП	20	20
7.	Дифференцированный зачет	2	
	<b>Всего часов:</b>	<b>117</b>	<b>117</b>

## СОДЕРЖАНИЕ

### Гимнастика

Обучение и совершенствование; развитие силы, координации, гибкости, скоростно-силовых качеств.

#### **Девушки:**

##### **а) Акробатика.**

Группировка из положений присед, сед, лежа на спине. Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед - назад. Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине, полушпагат. Соединение элементов.

##### **б) Шейпинг.**

Упражнения на растяжку. Подтягивание и укрепление мышц живота (пресса), ягодиц, бедер, груди, спины. Разучивание простых схем танцевальных движений. Комплекс из 14-16 упражнений.

#### **Юноши:**

##### **а) Акробатика.**

Группировка из положения присед, сед, лежа на спине, перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, кувырок в прыжке, соединение кувырков. Стойка на голове, стойка на лопатках. Соединение элементов.

##### **б) Элементы атлетической гимнастики.**

Упражнения с собственным отягощением, с гириями, гантелями, штангой. Подтягивание на перекладине. Комплекс из 8-10 упражнений.

**Учащиеся должны знать:** Технику безопасности на уроках гимнастики, технику акробатических элементов, знать упражнения на формирование телосложения.

**Учащиеся должны уметь:** Выполнять упражнения из раздела гимнастики. Составлять комплекс упражнений для формирования телосложения.

### **Легкая атлетика (девушки и юноши).**

Обучение и совершенствование; развитие быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств. Беговые и прыжковые упражнения. Техника низкого старта. Ускорения. Челночный бег 5\*10 м. Бег 30,100м. Бег на дистанцию 2000м. Техника эстафетного бега, передачи эстафетной палочки. Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Прыжок в длину. Техника бега. Кроссовая подготовка.

**Учащиеся должны знать:** Технику безопасности на уроках легкой атлетики, технику бега, прыжков; беговых и прыжковых упражнений, упражнения на развитие двигательных качеств.

**Учащиеся должны уметь:** Выполнять беговые и прыжковые упражнения, выполнять нормативы из раздела легкой атлетики. Выполнять комплекс разминочных упражнений для бега и прыжков.

### **Лыжная подготовка (девушки и юноши).**

Развитие выносливости. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах, повороты на месте. Строевые упражнения на месте с лыжами и без лыж. Попеременные хода: двухшажный и четырехшажный. Одновременные хода: бесшажный, одношажный и двухшажный. Подъемы: ступающим и скользящим шагом. Спуски: в высокой, средней и низкой стойке. Торможением плугом. Повороты в движении: переступанием, плугом. Прохождение дистанции до 3 км, передвижение с 4-5 ускорениями на отрезках 300-350 м.

**Учащиеся должны знать:** правила подбора лыж, температурный режим. Технику безопасности на уроках лыжной подготовки, технику лыжных ходов.

**Учащиеся должны уметь:** Подобрать индивидуально лыжи, палки. Выполнять нормативы из раздела лыжной подготовки.

### **Спортивные игры (девушки и юноши).**

Обучение и совершенствование; развитие выносливости, быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств.

#### **а) Баскетбол.**

Передвижения. Стойка игрока. Упражнения с мячом, жонглирование. Ведение мяча. Передача мяча от груди, передачи в движении. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Броски по кольцу. Штрафной бросок. Выбивание и вырывание мяча. Опека игрока. Учебная игра. Правила игры.

#### **б) Волейбол.**

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, выпады в стойку, в стороны, вперед, назад. Бег в различных направлениях в сочетании с остановкой и и.п. Передачи в парах. Передачи в парах в передвижении. Изменение траекторий движения мяча. Передачи мяча в стороны. Выполнение передач в тройках. Сочетание верхней и нижней передач. Нижняя прямая подача. Игра в пионербол с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры. Игра в 2 и 3 передачи. Игра с меньшим количеством игроков.

**Учащиеся должны знать:** Технику безопасности на уроках баскетбола, волейбола; технику стоек и перемещений; беговых и прыжковых упражнений, упражнения на развитие двигательных качеств. Технику элементов игры, правила игры, элементы судейства игр.

**Учащиеся должны уметь:** Выполнять специальные разминочные упражнения, выполнять нормативы из раздела «Спортивные игры». Использовать разученные элементы в учебной игре.

## **ППФП (девушки и юноши).**

Броски и ловля б/мяча в стенку в течение 30 сек. с расстояния 2 м. Комплекс упражнений (8-10 мин). Волейбольные передачи в парах и над собой. Поднимание туловища из положения лежа. Прыжки через скакалку, упражнения на гимнастической скамейке; жонглирование двумя - тремя теннисными мячами, в различных исходных положениях, перебрасывания по различной траектории, перебрасывание одной рукой, ведение теннисного мяча на месте левой и правой рукой; ведение баскетбольного мяча пальцами рук. Броски в цель на точность теннисного мяча, волейбольного, баскетбольного, набивного из-за спины, прямо одной и двумя руками; верхняя волейбольная передача, балансирование гимнастической палкой и упражнения на ловлю и перехват палки; поочередное отталкивание пальцами левой и правой руки от стены и др. Комплекс производственной гимнастики.

**Учащиеся должны знать:** Технику безопасности на уроках физической культуры, значение профессионально-прикладной физической культуры, производственной гимнастики, упражнения на развитие двигательных качеств.

**Учащиеся должны уметь:** выполнять нормативы из раздела ППФП. Выполнять комплекс производственной гимнастики.

## **Теоретические сведения**

### **Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина.**

**Учащиеся должны знать:** Правовые основы физической культуры и спорта. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, понятие физической культуры личности. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

### **Тема 2. Физическая культура в профессиональной подготовке.**

**Учащиеся должны знать:** Задачи физической культуры в колледже. Профессионально-прикладная физическая подготовка (цели, средства, формы организации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время). Хорошее здоровье, разносторонняя общая физическая и профессионально-прикладная подготовленность - главные условия высокопроизводительного труда. Значение производственной гимнастики для повышения производительности труда.

### **Тема 3. Основы здорового образа жизни.**

Учащиеся должны знать: Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. Профилактика заболеваний. Отрицательное влияние вредных привычек на организм человека и борьба с ними. Правила и приемы самозакаливания и самомассаж.

### **Тема 4. Техника безопасности и профилактика травматизма.**

Учащиеся должны знать: Правила поведения при занятиях физическими упражнениями на уроках. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию двигательных качеств.

Учащиеся должны уметь: проводить разминку для различных групп мышц.

### **Тема 5. Социально-биологические психофизиологические основы физической культуры.**

Учащиеся должны знать: Организм как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система (опорно-двигательный аппарат, мышечная система, кровеносная и дыхательная системы, обмен веществ, нервная система, эндокринная система, репродуктивная система). Взаимодействие организма и внешней среды. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Биологические ритмы.

### **Тема 6. Современное олимпийское и физкультурно–массовые оздоровительные движения.**

Учащиеся должны знать: Олимпийские игры Древней Греции. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии Олимпийского движения в России и мире. Вологодские спортсмены-олимпийцы. Основные оздоровительные системы: дыхательные гимнастики, ритмическая гимнастика, шейпинг, аэробика, йога и др.

Учащиеся должны уметь: выполнять упражнения различных оздоровительных систем.

### **Тема 7. Самостоятельные занятия физической культурой и основы физического и спортивного совершенствования.**

Учащиеся должны знать: Развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов из современных систем физического воспитания. Влияние физических

упражнений на организм занимающихся. Способы регулирования массы тела. Совершенствование мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Правила самоконтроля - наблюдение за весом, режимом питания, сном, частотой пульса. Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения. Тестирование.

Учащиеся должны уметь: Осуществлять контроль за физическими нагрузками во время индивидуальных занятий (самоконтроль). Использовать и подобрать корригирующие упражнения для своего типа телосложения. Подбирать и использовать упражнения для развития двигательных качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость). Составлять схему тренировочного занятия.

### **Тема 8. Специальные сведения.**

Комплекс производственной гимнастики. Физкультминутки. Правила и судейство спортивных игр, включенных в содержание программы.

Учащиеся должны знать: Упражнения для производственной гимнастики. Физкультминутки. Правила игры в волейбол, баскетбол.

Учащиеся должны уметь: Составлять и проводить комплексы производственной гимнастики, физкультминутки. Судейство соревнований по волейболу, баскетболу.

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 2 курс.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретические сведения.</b>		<b>15</b>	
<b>Тема 1.1. Роль физической культуры.</b>	<b>Практические занятия</b>		
	Значение физической культуры. Цели и задачи физической культуры. Советские и российские спортсмены на международной арене. Сотрудничество в области спорта в целях борьбы за мир и укрепления дружбы между народами. «Значение Ф.К. для общества»	3	
	Самостоятельная работа. Поиск информации по теме «Вологодские спортсмены на мировой арене»	3	
<b>Тема 1.2. Задачи физической культуры в колледже.</b>	<b>Практические занятия</b>		
	Задачи физической культуры в колледже. Профессионально-прикладная физическая подготовка (цели, задачи, средства). Формы организации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время, самостоятельное применение средств физического воспитания в быту(в том числе, недельный двигательный режим)	4	2
	Самостоятельная работа. Реферат: «Формы организации Ф.К. в режиме учебного дня»	4	
<b>Тема 1.3. Специальные сведения.</b>	<b>Практические занятия</b>		
	Правила поведения при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию двигательных качеств. Правила и судейство спортивных игр, включенных в содержание программы. Вводный инструктаж по Т.Б. «Судейство спортивных игр»	4	
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	

	Самостоятельное выполнение упражнений для развития двигательных качеств. Реферат на тему: «Использование средств физической культуры для укрепления здоровья». «Правила соревнований по видам спорта»		
--	--	--	--

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
<b>Тема 1.4. Гигиенические основы физических упражнений.</b>	<b>Практические занятия</b> «Влияние физических упражнений на здоровье человека», «Приемы самоконтроля». Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. Отрицательное влияние вредных привычек(курение, употребление алкоголя, и др.) на организм человека и борьба с ними. Правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и производственных травмах. Правила и приемы закаливания и самомассажа. Правила самоконтроля – наблюдение за весом и режимом питания, сном, частотой пульса и дыхания.	4	
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	Реферат на тему: «Отрицательное влияние вредных привычек» , «Приемы самоконтроля».		

<b>Раздел 2. Лёгкая атлетика.</b>		<b>20</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.1. Бег</b>	<b>Практические занятия.</b> Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 5x10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 30, 100, 400 метров и челночном беге. Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольное упражнение в беге на 1000, 3000 метров (юноши) и 1000, 2000 метров (девушки).	12	
	<b>Самостоятельная работа.</b>	12	
	Бег в медленном темпе по пересеченной местности. Реферат: «Виды легкой атлетики»		
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Практические занятия.</b>	8	

<b>Прыжки в длину и высоту</b>	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок с места и с разбега, прыжок в высоту. Техника разбега, отталкивания, полета и приземления. Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по легкой атлетике.	8	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Рефераты по темам: «Техника прыжковых упражнений», «Тройной прыжок с места», «Прыжок в высоту способом «перешагивание»».		

<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 3.1. Круговая тренировка.</b>	<b>Практические занятия</b>	8	
	Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, координации и выносливости. Подтягивание, отжимание, поднятие туловища, прыжки через скакалку, упражнения с обручами, с гимнастической палкой, бег и др.		
	<b>Самостоятельная работа.</b> «Круговая тренировка»	8	
<b>Тема 3.2. Комплексы ПШФП</b>	<b>Практические занятия</b>	4	
	Цели, задачи, значение производственной гимнастики. Развитие профессионально важных качеств и психомоторных способностей. Вводная гимнастика, физкультурная пауза. Комплексы упражнений на развитие мелкой моторики.		
	<b>Самостоятельная работа.</b> Составить комплекс производственной гимнастики для профессии ремесленного профиля. Найти или составить несколько физкультминуток. Посещение тренажерного зала и составление комплекса упражнений с отягчениями.	4	
<b>Тема 3.3 Упражнения с мячами.</b>	<b>Практические занятия.</b>	8	
	Броски и ловля баскетбольного мяча в стену, волейбольные передачи в парах и над собой. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами, в различных исходных положениях, перебрасывания по различной траектории, перебрасывание одной рукой, ведение теннисного мяча левой и правой рукой; ведение баскетбольного мяча пальцами рук. Броски в цель на точность теннисного, волейбольного, баскетбольного, набивного		

	из-за спины, прямо одной и двумя руками; верхняя волейбольная передача.		
	<b>Самостоятельная работа.</b>	8	
	Упражнение с мячами для развития мелкой моторики.		

<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 4.1. Круговая тренировка.</b>	<b>Практические занятия</b>	10	
	Развитие силы, координации, гибкости, скоростно-силовых качеств. Группировка из положения присед, сед, лежа на спине. Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине, полушпагат, стойка на руках, упражнения в парах. Соединение элементов.		
	<b>Самостоятельная работа.</b>	10	
	Элементы акробатики. Реферат: «Виды гимнастики»		
<b>Тема 4.2. Ритмическая гимнастика, элементы шейпинга, аэробика, стретчинг, атлетическая гимнастика.</b>	<b>Практические занятия</b>	10	
	Упражнения на растяжку. Подтягивание и укрепление мышц живота, ягодиц, бедер, груди, спины. Разучивание простых схем танцевальных движений. Комплекс из 14-16 упражнений.		
	Основные мышечные группы, определяющие рельеф тела. Упражнения с собственным весом, с гириями, гантелями, штангой. Подтягивания на перекладине. Комплекс из 8-10 упражнений. Упражнения на гимнастической стенке и перекладине.		
	<b>Самостоятельная работа.</b>	10	
	Посещение тренажерного зала, составление комплекса упражнений для коррекции фигуры. Составить комплекс упражнений для самостоятельных занятий на различные группы мышц. Реферат на тему: «Виды корригирующей гимнастики». Техника безопасности при самостоятельных занятиях.		

<b>Раздел 5. Спортивные игры.</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 4.1. Баскетбол</b>	<b>Практические занятия</b>	15	
	Ведение мяча. Передача мяча от груди. Передвижения. Стойки. Выбивание и выравнивание мяча. Ловля. Передача на время, на технику выполнения. Ведение и бросок на время. Двухсторонняя игра. Броски в кольцо на время. «Стритбол».		

	<b>Самостоятельная работа.</b>	15	
	Упражнения с баскетбольными мячами. Разучить правила игры в баскетбол, жесты судьи.		
<b>Тема 5.2. Волейбол.</b>	<b>Практические занятия</b>	15	
	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, выпады в стойку, в стороны, вперед, назад. Бег в различных направлениях в сочетании с остановкой и и.п. Передачи в парах. Передачи в парах в движении. Изменение траектории движения мяча. Передачи мяча в стороны. Выполнение передач в тройках. Сочетание верхнего и нижнего приема. Нижняя прямая подача. Учебная игра.		
	<b>Самостоятельная работа.</b>	15	
	Правила волейбола. Жесты судьи. Волейбольные передачи, подачи.		

<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 6.1. Передвижение на лыжах.</b>	<b>Практические занятия</b>	10	
	Развитие выносливости. Правила выбора лыж. Температурный режим. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах, повороты на месте. Теоретические занятия: Техника попеременных ходов: двушажный и четырехшажный. Техника одновременных ходов: безшажный, одношажный и двухшажный. Техника подъемов: ступающим и скользящим шагом. Техника спусков: в высокой, средней и низкой стойке. Торможение плугом. Повороты в движении: переступанием, плугом.		
	<b>Самостоятельная работа.</b>	10	
	Прохождение дистанции 1-5 км свободным ходом. Спуски с горы и подъемы разученными способами. Попеременные и одновременные лыжные ходы.		
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
<b>Всего часов</b>		117	

## 2.3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
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 физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. 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
2. 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
3. Психофизиологические 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
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные 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
Учебно-тренировочные занятия: 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	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)

	<p>и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
2. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
3. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
4. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, спортивный зал, стадион.

Оборудование спортивного зала: гимнастические коврики, скамейки, стенки, резиновые амортизаторы. Перекладина навесная, штанга тренировочная, гантели, скакалки, теннисная сетка, маты гимнастические, различные мячи, фитболы, секундомеры. Аптечка для оказания медицинской помощи. Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура», комплект навесного оборудования (перекладина, брусся, мишени для метания).

Технические средства обучения: Мультимедийный компьютер, фотоаппарат.

Данная программа для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ реализуется с соблюдением следующих условий:

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (свободное передвижение по аудитории во время занятия, меньший объём практических работ и их количество, увеличение сроков подготовки к зачетным работам);

- для лиц с нарушениями слуха (посадка на первой – второй парте; обеспечение дидактическими материалами в печатном и в электронном виде);

- для лиц с нарушениями зрения (посадка на первой – второй парте; обеспечение дидактическими материалами в печатном и в электронном виде).

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

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

**Основные источники:**

1.Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11кл.— М., Просвещение, 2019.

3 Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО— М., 2017.

#### **Дополнительные источники:**

1. Барчуков И.С., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл., - М., Просвещение, 2015.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов.- М., Просвещение, 2016.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании.- М., Просвещение, 2018.

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
Уметь:  - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка выполнения индивидуальных занятий
Знать:  - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - основы здорового образа жизни.	Оценка выполнения индивидуальных занятий  Дифференцированный зачёт