



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОДУ.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**18.02.01 Аналитический контроль качества химических соединений**

**для специальностей среднего  
профессионального образования**

Базовая

Форма обучения: **очная**

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 ППСЗ на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259)

Рабочая программа разработана на кафедре теории и методики физического воспитания

Зав. кафедрой теории и методики физического воспитания: Г.Н. Нижник

Разработчики:

Кандидат педагогических наук, доцент      Г.Н. Нижник

Преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания  
С.В. Шеменова

Рецензент: К.п.н., доцент Сотникова Е.Б.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.Общая характеристика учебной дисциплины (согласно примерной программе общеобразовательного цикла).**

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

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 или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

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

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

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

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является

системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

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

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

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

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

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание

студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки. Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний. Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.).

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной

информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента. С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью. К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья. К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья. Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное. На спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта. На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп.

Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся. На специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

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

## ***2. Место учебной дисциплины в учебном плане.***

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах



освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура»

изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

### ***3. Результаты освоения учебной дисциплины (личностные, метапредметные, предметные)***

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

#### **• Личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе

целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной

деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### ***1. Содержание (основные разделы и краткое содержание тем и разделов)***

#### **Теоретическая часть.**

**Введение. Основы знаний о физической культуре.**

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

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физического культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями.

#### **Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье.

Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

### **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

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.

### **Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.**

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

### **Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления.

Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

### **Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.**

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

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **Учебно-методические занятия**

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

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

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

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.

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

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

### **Учебно-тренировочные занятия**

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта.

### **Легкая атлетика**

Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта. Основы техники бега на короткие дистанции. Техника высокого и низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции. Финиширование в беге на короткие дистанции. Бег 100м. Основы техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м. Основы техники бега на средние и длинные дистанции. Техника высокого старта, стартового ускорения, бега по дистанции. Финиширование в беге на средние и длинные дистанции. Техника выполнения прыжка в длину с места. Основы техники прыжка в высоту способом перешагивания. Основы техники метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

### **Кроссовая подготовка**

Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовые



ускорения, бег на равнинных участках, по прямой и повороту, финиширование. Техника бега: бег в гору и под уклон на пологом и крутом склоне. Кросс: мужчины - 3000м. 5000м; женщины - 1000м, 2000м. Тренировка бегуна-кроссмена.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Строевые упражнения. Гимнастическая терминология. Акробатические упражнения. Составление комплекса общих развивающих упражнений на месте, в движении, Составление комплекса упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Совершенствование координации, развитие гибкости, силовых способностей и других физических качеств. Общая физическая подготовка.

### **Волейбол**

Стойки и перемещения и их сочетания (бег, скачок, остановки). Передача мяча сверху в опорном положении, нижняя прямая подача. Передача мяча снизу на месте. Нижняя боковая подача. Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Верхняя прямая подача. Сочетание приема сверху и снизу в опорном положении. подача на точность. Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем). Учебная игра с заданием по технике и тактике игры. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам волейбола. Двухсторонняя игра по правилам.

### **Баскетбол**

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом),

прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

### **Атлетическая гимнастика**

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

### **Бадминтон**

Стойки и перемещения, подача, удары. Правила игры. Тактика игры. Парная игра.

**Профессионально-прикладная физическая подготовка реализуется в полном объеме в практическом разделе дисциплины «Физическая культура».** Упражнения профессионально-прикладной подготовки направлены на развитие основных двигательных качеств (выносливости и силы), определяющих уровень физического здоровья индивида, и формирования основных двигательных навыков необходимых специалисту в его профессиональной деятельности.

## 2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Наименование<br>раздела                                 | Количество часов<br>на раздел    |                                       | Темы раздела   |
|---|----------------------------------|---------------------------------------|--|
|   | Аудитор<br>ная<br>работа,<br>час | Самостоят<br>ельная<br>работа,<br>час |  |
| Раздел №1: Теоретическая часть.                         |                                  |                                       |  |
| Введение.<br><br>Основы знаний о<br>физической культуре | 8                                | 4                                     | 1.1. Современное<br>Состояние физической культуры и<br>спорта. Требования к технике<br>безопасности на занятиях физическими<br>упражнениями разной направленности.<br>Основы здорового образа жизни.<br>1.2. Физическая культура в обеспечении<br>здоровья.<br>Основы методики самостоятельных<br>занятий физическими упражнениями.<br>1.3.Самоконтроль занимающихся<br>физическими упражнениями и спортом.<br>Контроль уровня совершенствования<br>профессионально важных<br>психофизиологических качеств.<br>1.4. Психофизиологические основы<br>учебного и производственного труда.<br>Средства физической культуры в<br>регулировании работоспособности. |
| Раздел №2: Практическая часть.                          |                                  |                                       |  |

|                      |    |    |   |
|----------------------|----|----|---|
| Легкая атлетика.     | 24 | 12 | <p>1.1. Основы техники бега на короткие дистанции.</p> <p>2.2. Техника высокого и низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции.</p> <p>2.3. Финиширование в беге на короткие дистанции. Бег 30м.</p> <p>2.4. Финиширование в беге на длинные дистанции. Бег 100м.</p> <p>2.5. Основы техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.</p> <p>2.6. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>2.7. Техника высокого старта, стартового ускорения, бега по дистанции.</p> <p>2.8. Финиширование в беге на средние и длинные дистанции.</p> <p>2.9. Техника выполнения прыжка в длину с места.</p> <p>2.10. Основы техники прыжка в высоту способом перешагивания.</p> <p>2.11. Основы техники метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).</p> <p>2.12. Основы техники прыжка в длину с разбега.</p> |
| Кроссовая подготовка | 8  | 4  | <p>3.1. Техника бега: старт, стартовые ускорения, бег на равнинных участках, по прямой и повороту, финиширование.</p> <p>3.2. Техника бега: бег в гору и под уклон на пологом и крутом склоне.</p> <p>3.3. Кросс: мужчины - 3000м. 5000м; женщины - 1000м, 2000м.</p>   |

|                               |    |    |  |
|-------------------------------|----|----|--|
|                               |    |    | 3.4.Тренировка бегуна-кроссмена.   |
| Гимнастика                    | 15 | 6  | <p>4.1. Строевые упражнения.</p> <p>Гимнастическая терминология.</p> <p>4.2. Акробатические упражнения.</p> <p>4.3. Составление комплекса обще развивающих упражнений на месте, в движении, составление комплекса упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами (юн), упражнений с мячом, обручем (девушки).</p> <p>4.4. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки,).</p> <p>4.5. Упражнения на внимание, для коррекции зрения, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.</p> <p>4.6. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Общая физическая подготовка.</p> <p>4.7. Совершенствование координации, развитие гибкости, силовых способностей и других физических качеств.</p> <p>4.8. Общая физическая подготовка.</p> |
| Спортивные игры<br>(Волейбол) | 22 | 12 | <p>5.1. Инструктаж ТБ на занятиях по волейболу. Стойки и перемещения и их сочетания (бег, скачок, остановки).</p> <p>5.2.Правила игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой.</p>   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>5.3. Передача мяча снизу двумя руками над собой.</p> <p>5.4. Передача мяча сверху (снизу) в парах.</p> <p>5.5. Техника выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>5.6. Техника выполнения верхней прямой подачи.</p> <p>5.7. Сочетание приема сверху и снизу в опорном положении.</p> <p>5.8. Прямой нападающий удар.</p> <p>5.9. Индивидуальное блокирование.</p> <p>Групповое блокирование (вдвоем).</p> <p>5.10. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.</p> <p>5.11. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам волейбола.</p> <p>5.12. Сдача контрольных тестов по волейболу. Двухсторонняя игра по правилам.</p> |
|--|--|--|--|

|                                |    |    |   |
|--------------------------------|----|----|---|
| Спортивные игры<br>(баскетбол) | 22 | 12 | <p>6.1. Инструктаж ТБ и поведения на занятиях по баскетболу. Ловля и передача мяча.</p> <p>6.2. Правила игры, ведение мяча.</p> <p>6.3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).</p> <p>6.4. Штрафной бросок.</p> <p>6.5. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).</p> <p>6.6. Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.</p> <p>6.7. Тактика нападения.</p> <p>6.8. Тактика защиты.</p> <p>6.9. Игра по упрощенным правилам баскетбола.</p> <p>6.10. Игра по правилам баскетбола.</p> <p>6.11. Игра по правилам стритбола.</p> <p>6.12. Сдача контрольных тестов по баскетболу.</p> |
| Атлетическая гимнастика        | 8  | 4  | <p>7.1. Инструктаж ТБ. Круговая тренировка для развития силы основных мышечных групп</p> <p>7.2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с гантелями, гирями.</p> <p>7.3. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с эспандерами, амортизаторами из резины, штангой.</p> <p>7.4. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на тренажерах.</p>  |

|   |                     |   |   |
|---|---------------------|---|---|
|   |                     |   |   |
| Бадминтон                                       | 10                  | 4   | 8.1. Стойки и перемещения.<br>8.2. Поддача в бадминтоне.<br>8.3. Удары в бадминтоне.<br>8.4. Тактика игры.<br>8.5. Парная игра. |
| <b>Итого:</b><br><b>Всего:</b>                  | 8/109<br><b>175</b> | 58  |   |
| <b>Внеаудиторная<br/>самостоятельная работа</b> |                     | Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др. |   |

### 3.ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

| Содержание обучения             | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов |
|---------------------------------|--|
| Раздел №1. Теоретическая часть. |  |



|   |  |
|---|--|
| <p><b>Введение.</b></p> <p><b>Основы знаний о физической культуре</b></p> <p>1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности. Основы здорового образа жизни.</p> <p>1.2. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня Совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p> <p>1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> | <p>Конспектирование, самостоятельная работа с источниками информации</p> |
| <p><b>Раздел №2: Практическая часть.</b></p>  |  |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Легкая атлетика.</b></p> <p>2.1. Основы техники бега на короткие дистанции.</p> <p>2.2. Техника высокого и низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции.</p> <p>2.3. Финиширование в беге на короткие дистанции. Бег 30м.</p> <p>2.4. Финиширование в беге на длинные дистанции. Бег 100м.</p> <p>2.5. Основы техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.</p> <p>2.6. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>2.7. Техника высокого старта, стартового ускорения, бега по дистанции.</p> <p>2.8. Финиширование в беге на средние и длинные дистанции.</p> <p>2.9. Техника выполнения прыжка в длину с места.</p> <p>2.10. Основы техники прыжка в высоту способом перешагивания.</p> <p>2.11. Основы техники метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).</p> <p>2.12. Основы техники прыжка в длину с разбега.</p> | <p>Повышение уровня физической подготовленности и подготовка к выполнению контрольных нормативов</p> |
| <p><b>Кроссовая подготовка.</b> 3.1.</p> <p>Техника бега: старт, стартовые ускорения, бег на равнинных участках, по прямой и повороту, финиширование.</p> <p>3.2. Техника бега: бег в гору и под уклон на пологом и крутом склоне.</p> <p>3.3. Кросс: мужчины - 3000м. 5000м; женщины - 1000м, 2000м.</p> <p>3.4. Тренировка бегуна-кроссмена.</p>   | <p>Повышение уровня физической подготовленности и подготовка к выполнению контрольных нормативов</p> |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Гимнастика.</b></p> <p>4.1. Строевые упражнения.</p> <p>Гимнастическая терминология.</p> <p>4.2. Акробатические упражнения.</p> <p>4.3. Составление комплекса обще развивающих упражнений на месте, в движении, составление комплекса упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами (юн), упражнений с мячом, обручем (девушки).</p> <p>4.4. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки,).</p> <p>4.5. Упражнения на внимание, для коррекции зрения, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.</p> <p>4.6. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Общая физическая подготовка.</p> <p>4.7. Совершенствование координации, развитие гибкости, силовых способностей и других физических качеств.</p> <p>4.8. Общая физическая подготовка.</p> | <p>Повышение уровня физической подготовленности и подготовка к выполнению контрольных нормативов</p> |
| <p><b>Волейбол</b> 5.1.</p> <p>Инструктаж ТБ на занятиях по волейболу.</p> <p>Стойки и перемещения и их сочетания (бег, скачок, остановки).</p> <p>5.2. Правила игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой.</p> <p>5.3. Передача мяча снизу двумя руками над</p>   | <p>Повышение уровня физической подготовленности и подготовка к выполнению контрольных нормативов</p> |

|  |  |
|--|--|
| <p>собой.</p> <p>5.4. Передача мяча сверху (снизу) в парах.</p> <p>5.5. Техника выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>5.6. Техника выполнения верхней прямой подачи.</p> <p>5.7. Сочетание приема сверху и снизу в опорном положении.</p> <p>5.8. Прямой нападающий удар.</p> <p>5.9. Индивидуальное блокирование.</p> <p>Групповое блокирование (вдвоем).</p> <p>5.10. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.</p> <p>5.11. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам волейбола.</p> <p>5.12. Сдача контрольных тестов по волейболу. Двухсторонняя игра по правилам.</p> |  |
| <p><b>Баскетбол.</b> 6.1.</p> <p>Инструктаж ТБ и поведения на занятиях по баскетболу. Ловля и передача мяча.</p> <p>6.2. Правила игры, ведение мяча.</p> <p>6.3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).</p> <p>6.4. Штрафной бросок.</p> <p>6.5. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).</p> <p>6.6. Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.</p> <p>6.7. Тактика нападения.</p> <p>6.8. Тактика защиты.</p> <p>6.9. Игра по упрощенным правилам баскетбола.</p>   | <p>Повышение уровня физической подготовленности и подготовка к выполнению контрольных нормативов</p> |

|   |  |
|---|--|
| <p>6.10.Игра по правилам баскетбола.</p> <p>6.11.Игра по правилам стритбола.</p> <p>6.12.Сдача контрольных тестов по баскетболу.</p>  |  |
| <p><b>Атлетическая гимнастика.</b></p> <p>7.1.Инструктаж ТБ. Круговая тренировка для развития силы основных мышечных групп</p> <p>7.2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с гантелями, гириями.</p> <p>7.3. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с эспандерами, амортизаторами из резины, штангой.</p> <p>7.4. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на тренажерах.</p> | <p>Повышение уровня физической подготовленности и подготовка к выполнению контрольных нормативов</p> |
| <p><b>Бадминтон.</b></p> <p>8.1. Стойки и перемещения.</p> <p>8.2. Подача в бадминтоне.</p> <p>8.3. Удары в бадминтоне.</p> <p>8.4. Тактика игры.</p> <p>8.5. Парная игра.</p>  | <p>Повышение уровня физической подготовленности и подготовка к выполнению контрольных нормативов</p> |

#### **4.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Образовательная деятельность осуществляется в физкультурно-оздоровительном комплексе - корпус № 12. Сезонные занятия проводятся на стадионе УК12. Реализация программы дисциплины «Физическая культура» предполагает наличие учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета: посадочные места обучающихся; рабочий стол преподавателя; доска; наглядные пособия. Технические средства обучения: мультимедийный проектор, экран, компьютер. Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь, спортивное оборудование.

Для осуществления образовательной деятельности на кафедре постоянно пополняется перечень учебного спортивного инвентаря и оборудования с учетом реализации содержания дисциплин рабочего учебного плана.

#### **5. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

##### **Основные источники:**

1. Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 11.04.2020). – Библиограф: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст: электронный.
2. Шамрай, С.Д. Физическая культура: учебное пособие: [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург: Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с.: табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657> (дата обращения:

11.04.2020). – Библиогр, в кн. – ISBN 978-5-906697-32-5. – Текст: электронный.

**Дополнительные источники:**

1. 3. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В. И. Лях. - 3-е изд. Москва: Просвещение , 2016 - 255 с.
2. Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 классы: учебно-методическое пособие / Г. И. Погадаев. - Москва: Дрофа, 2016.– 178 с.