

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Костромской государственный университет»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ОУД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Квалификация выпускника учитель начальных классов

Кафедра педагогики и акмеологии личности

Кострома

2022

Разработал  
:

Смирнова Л.М., к.п.н., профессор, зав.кафедрой  
физической культуры и спорта

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.08  
Физическая культура разработана

1) на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования по специальности (далее – СПО) 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.10.2014 г. № 1353;

2) в соответствии учебным планом по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, одобренным Ученым советом КГУ протокол № 10 от 29.03.2022, год начала подготовки 2022.

УТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры педагогики и акмеологии личности

Протокол заседания №9 от 23.03.2022

Заведующий кафедрой педагогики и акмеологии личности

к.пед.н., доцент Воронцова А.В.

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры педагогики и акмеологии личности

Протокол заседания №10 от 15.05.2023

Заведующий кафедрой педагогики и акмеологии личности

к.пед.н., доцент Воронцова А.В.

# СОДЕРЖАНИЕ

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

- 1.1. Область применения программы.....
- 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....
- 1.3. Цели и задачи дисциплины .....
- 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины.....

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

- 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....
- 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....
- 2.3. Содержание разделов учебной дисциплины.....
- 2.4. Перечень практических занятий по дисциплине.....

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

- 3.1. Требования к минимальному материально-техническому оснащению.....
- 3.2. Информационное обеспечение обучения.....

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

## **ДИСЦИПЛИНЫ.....**

## **Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»**

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.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

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. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

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).<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> В приложениях к программе представлены требования к оценке физической подготовленности и двигательных умений обучающихся в основном подготовительном и специальном учебных отделениях. Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

# ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Физическая культура»

### 1.1. Область применения рабочей программы.

Программа учебной дисциплины ОУД. 08 Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальности среднего профессионального образования, гуманитарного профиля профессионального образования:

специальность 49.02.01 Физическая культура, квалификация выпускника педагог по физической культуре и спорту

специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах, квалификация выпускника учитель начальных классов

### 1.2. Место дисциплины в структуре

Учебная дисциплина Физическая культура является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с гуманитарным профилем профессионального образования изучается 1,2 семестрах.

Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования Физическая культура общей из обязательных предметных областей.

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Реализация содержания учебной дисциплины предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса на ступени основного общего образования.

В то же время учебная дисциплина для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами.

Изучение учебной дисциплины завершается аттестацией в форме дифференцированного зачета в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины. Требования к результатам освоения дисциплины.

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

**Целью** изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачами** изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

- развитие двигательной активности учащихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

## Требования к результатам обучения

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

### Личностные результаты:

- 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;

### метапредметные результаты:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с

соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметные результаты:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часа;
- самостоятельной работы учащегося 63 часов, в том числе 8 часов консультации.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>175</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
Теоретическое обучение (лекции)	-
Практическая работа (семинары)	117
Учебно-методические занятия	25
Учебно-тренировочные занятия:	92
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>63</b>
в том числе подготовка:	
<i>К письменным контрольным работам</i>	24
<i>К практическим занятиям</i>	34
<i>Консультации</i>	8
<b>Итоговый контроль</b>	<b>Диф.зачет-1,2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Максим. учебная нагрузка студента, час	консультация	Всего	Объем часов			
					Лекции	Лабораторные	Объем Практические часов	Самостоятельная
<b>Практическая часть</b>				<b>117</b>			<b>117</b>	
<b>Раздел 1. Учебно-методические занятия</b>		<b>25</b>		<b>25</b>			<b>25</b>	
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы ЗОЖ. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала	4		4			4	
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы ЗОЖ. Физическая культура в обеспечении здоровья.							
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: владение информацией о Всесоюзном физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»	2						2
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала.	6		6			6	
	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.							
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: подготовить доклад «О вреде курения, наркомании и алкоголизма».	2						2

Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	Содержание учебного материала	4		4			4	
	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.							
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: уметь самостоятельно определять и анализировать своё состояние здоровья.	2						2
Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала	6		6			6	
	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.							
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: уметь определять пульс до нагрузки, во время занятий, после занятий.	2						2
Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Содержание учебного материала	5		5			5	
	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств.							
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа	2						2

	обучающихся:							
Практическая часть								
Учебно-методические занятия		<b>10</b>		<b>10</b>			<b>10</b>	
Тема 1.6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Содержание учебного материала	1		1			1	
	Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.	2					2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: динамика работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.	2						2
Тема 1.7. Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.	Содержание учебного материала	2		2			2	
	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.							
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: психическое и физическое здоровье	2						2
Тема 1.8. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний	Содержание учебного материала	2		2			2	
	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.							
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: подготовить доклад «Методы профилактики профессиональных заболеваний».	2						2
Тема 1.9. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.	Содержание учебного материала	2		2			2	
	Приёмы массажа и самомассажа. Регулирующие упражнения.							

	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: приёмы массажа.	2						2
Тема 1.10 Овладение основными приёмами первой помощи.	Содержание учебного материала	1		1			1	
	Основные приёмы первой помощи.							
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: основные приёмы первой помощи	2						2
Тема 1.11. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе с компьютером.	Содержание учебного материала	1		1			1	
	Методы здоровьесберегающих технологий при работе с компьютером.							
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: знать здоровьесберегающие технологии при работе с компьютером.	2						2
<b>Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>92</b>		<b>92</b>			<b>92</b>	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>	Содержание учебного материала	<b>20</b>		<b>20</b>			<b>20</b>	
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100м, эстафетный бег 4 x100 м, 4x400м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500г (девушки); толкание ядра.							
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: подготовиться к сдаче нормативов ГТО.	6						6
<b>Тема 2.2. Лыжная подготовка</b>	Содержание учебного материала	<b>14</b>		<b>14</b>			<b>14</b>	
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода							

	на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3км (девушки). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.						
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: подготовиться к сдаче нормативов ГТО.	6					6
<b>Тема 2.3.Гимнастика</b>	Содержание учебного материала	<b>14</b>		<b>14</b>			<b>14</b>
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.						
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: упражнения напряжения с расслаблением; подготовить презентацию по теме «Нарушение осанки».	6					6
<b>Тема 2.4.Спортивные игры. Волейбол.</b>	Содержание учебного материала	<b>10</b>		<b>10</b>			<b>10</b>

	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.							
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна. Подготовить презентацию по разделу волейбол.	4						4
<b>Тема 2.5. Баскетбол</b>	Содержание учебного материала	10		<b>10</b>				<b>10</b>
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.							
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: правила игры, судейство игры в баскетбол	4						4
Тема 2.6. Виды спорта по выбору. Спортивная аэробика.	Содержание учебного материала	24		<b>24</b>				<b>24</b>
	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой,							

	траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений. Совершенствование координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры							
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	2						2
Тема 2.7. Элементы единоборства	Содержание учебного материала							
	<p>Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.</p> <p>Элементами дзюдо, самбо на формирование психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение),</p> <p>Обучение приемам самозащиты и защиты, развивают физические качества (статическую и динамическую силу, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость).</p> <p>Приемы самостраховки.</p> <p>Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д.</p> <p>Силовые упражнения и единоборства в парах.</p> <p>Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.</p>							

	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.	2						2
<b>Промежуточная аттестация</b>		Диф.зачет 1,2						
<b>Всего за 1,2 семестры</b>		175	8	117			117	58

## 2.3 2.3. Организация внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине<sup>2</sup>

Самостоятельная работа по изучаемой дисциплине осуществляется в соответствии с тематическим планом.

Преподаватель осуществляет организацию самостоятельной работы в соответствии с Положением об организации внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся при реализации программ среднего профессионального образования.

При проведении аудиторных занятий в течение семестра преподаватель выдает задания для самостоятельной работы в соответствии тематическим планом работы. Вопросы для подготовки к текущему контролю, контрольным работам, коллоквиумам, темы рефератов, докладов указаны в фонде оценочных средств по изучаемой дисциплине

## 2.4 ПЛАНЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ<sup>3</sup>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Наличие специально оборудованной аудитории.

Лаборатория	Обеспечение (м/т):
Спортивный комплекс: зал ритмики и фитнеса, аудитория №30.	Оборудование и инвентарь: брусья параллельные – 2 шт.; гимнастические перекладины – 2 шт.; маты гимнастические – 20 шт.; гимнастические кольца – 1 шт.; гимнастическая стенка – 2 шт.; акробатическая дорожка – 1 шт.; гимнастические скамейки- 3 шт.; хореографический станок – 1 шт.; степы – 20 шт.; музыкальный центр - «Sony» – 1шт.; зеркала.
Спортивный комплекс: универсальный спортивный зал, аудитория №5.	Оборудование и инвентарь: а) сектор баскетбола – разметка, 4 баскетбольных щита, мячи; б) сектор волейбола – разметка, 2 волейбольные стойки, вышка для судейства, мячи; 3) сектор для прыжков в длину и в высоту – инвентарь легкоатлетический: стойки и планка для прыжков, в высоту.
Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.	Спортивное ядро стадиона – поле футбольное, освещение прожекторное; Трибуны с пластиковыми сидениями на 136 мест; ворота футбольные – 2 шт. беговая дорожка – покрытие – асфальт – 400 м. Сектор для прыжков в длину; выносной инвентарь: легкоатлетические барьеры, гранаты для

<sup>2</sup> См. 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

<sup>3</sup>

		метания, ядра, копья, диски. Элементы полосы препятствий.
Лыжная база, аудитория №32.		Инвентарь: лыжи – 25 пар; лыжероллеры – 9 пар; стол смазочный "START" – 1 шт.; кондуктор для креплений – 1 шт.; накатка – 1 шт.; ролик для пресса – 1 шт.; утюг лыжный «Swix» – 1 шт.; станок со столом Ski-skate – 1 шт.
Тренажерный зал, аудитория №22.		Оборудование: татами для занятий единоборствами; канат гимнастический – 2 шт.; канат гимнастический ленточный – 2 шт.; стенка гимнастическая – 1 шт.; комплект гантелей разных весов; ролик для пресса; тренажер джамппер – 2 шт.; амортизаторы – 15 шт.; медицинбол – 15 шт.
Спортивный зал, аудитория №26.		Оборудование: брусья разновысокие – 1 шт.; бревно – 1 шт.; конь прыжковый – 1 шт.; козел прыжковый – 1 шт.; мостик гимнастический – 2 шт.; маты гимнастические – 20 шт.; гимнастическая стенка – 5 шт.; стол для настольного тенниса KETTLER "Classic" – 1 шт.; стол для настольного тенниса KETTLER "Match" – 2 шт.; инвентарь для тенниса ракетки, сетки, мячи.
Помещение для самостоятельной работы и внеаудиторных занятий в спортивных секциях. Спортивный комплекс: зал ритмики и фитнеса, аудитория №30.		Оборудование и инвентарь: брусья параллельные – 2 шт.; гимнастические перекладины – 2 шт.; маты гимнастические – 20 шт.; гимнастические кольца – 1 шт.; гимнастическая стенка – 2 шт.; акробатическая дорожка – 1 шт.; гимнастические скамейки – 3 шт.; хореографический станок – 1 шт.; степы – 20 шт.; музыкальный центр - «Sony» – 1шт.; зеркала.
Спортивный комплекс: универсальный спортивный зал аудитория №5		. Оборудование и инвентарь: а) сектор баскетбола – разметка, 4 баскетбольных щита, мячи; б) сектор волейбола – разметка, 2 волейбольные стойки, вышка для судейства, мячи; 3) сектор для прыжков в длину и в высоту – инвентарь

	легкоатлетический: стойки и планка для прыжков, в высоту.
Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.	Спортивное ядро стадиона – поле футбольное, освещение прожекторное; трибуны с пластиковыми сидениями на 136 мест; ворота футбольные – 2 шт. беговая дорожка – покрытие – асфальт – 400 м. Сектор для прыжков в длину; выносной инвентарь: легкоатлетические барьеры, гранаты для метания, ядра, копья, диски. Элементы полосы препятствий.
Лыжная база, аудитория №32.	Инвентарь: лыжи – 25 пар; лыжероллеры – 9 пар; стол смазочный "START" – 1 шт.; кондуктор для креплений – 1 шт.; накатка – 1 шт.; ролик для пресса – 1 шт.; утюг лыжный «Swix» – 1 шт.; станок со столом Ski-skate – 1 шт.
Тренажерный зал, аудитория №22.	Оборудование: татами для занятий единоборствами; канат гимнастический – 2 шт.; канат гимнастический ленточный – 2 шт.; стенка гимнастическая – 1 шт.; комплект гантелей разных весов; ролик для пресса; тренажер джамппер – 2 шт.; амортизаторы – 15 шт.; медицинбол – 15 шт.
Спортивный зал, аудитория №26.	Оборудование: брусья разновысокие – 1 шт.; бревно – 1 шт.; конь прыжковый – 1 шт.; козел прыжковый – 1 шт.; мостик гимнастический – 2 шт.; маты гимнастические – 20 шт.; гимнастическая стенка – 5 шт.; стол для настольного тенниса KETTLER "Classic" – 1 шт.; стол для настольного тенниса KETTLER "Match" – 2 шт.; инвентарь для тенниса ракетки, сетки, мячи.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения:

#### Основная литература:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура : [учеб. для учреждений нач. и сред. проф. образования] : рекомендовано Федеральным институтом развития образования. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Академия, 2010. - 299, [1] с. : ил. –
2. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский

федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=443255>

3. Шамрай, С.Д. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Министерство образования и науки Российской Федерации, 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: 03.12.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906697-32-5. – Текст : электронный.

4.

#### **Дополнительная литература:**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/439006> (дата обращения: 24.10.2019).

2. Безопасность жизнедеятельности : учебник / под ред. Е.И. Холостовой, О.Г. Прохорова. - М. : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2017. - 456 с. : табл., ил. - (Учебные издания для бакалавров). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-394-02026-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450720>.

3. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход /И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. :ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6; То же [Электронный ресурс]. -URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>

4. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : [12+] / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – 2-е изд. – Москва : Спорт, 2017. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>

Физическая культура : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

5. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>

6. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

#### **Учебно-методическая литература:**

##### **Базы данных, Интернет-ресурсы, информационно-справочные и поисковые системы**

1. Научная библиотека КГУ <http://ksu.edu.ru/nauchnaya-biblioteka.html>

Электронные библиотечные системы и электронные библиотеки:

2. Электронная библиотека КГУ <http://library.ksu.edu.ru>.

3. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).  
[www.edfu.ru](http://www.edfu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

5. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

6. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации

7. (НФП-2009).

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

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

Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1. Овладение приемами массажа и самомассажа.	Фронтальный опрос
2. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.	Практические занятия и проведение упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем на группе студентов
3. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	Практические занятия и проведение комплекса утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.
4. Освоение техники беговых упражнений.	Групповой. Сдача контрольных нормативов.
5. Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Фронтальный опрос. Выполнение прыжка (на технику).
6. Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в высоту с разбега способами: «прогнувшись», «перешагивания», «ножницы», «перекидной».	Фронтальный опрос. Выполнение прыжка (на технику).
7. Метание гранаты весом 500г (девушки)	Групповой. Сдача контрольных нормативов.
8. Толкание ядра	Групповой. Сдача контрольных нормативов
9. Сдача контрольных нормативов.	Зачётный урок.
10. Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	Практические занятия.
11. Преодоление подъемов и препятствий.	Практические занятия.
12. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.	Практические занятия.
13. Прохождение дистанции до 3км (девушки)	Сдача контрольных нормативов.
14. Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.	Устный опрос.
15. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.	Устный опрос. Практические занятия.
16. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	Выполнение на группе студентов.
17. Освоение техники упражнений для коррекции нарушений осанки.	Выполнение на группе студентов.
18. Знание правил соревнований по избранному игровому виду.	Судейство на практических занятиях, соревнованиях.
19. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.	В процессе учебной игры, соревнований.
20. Участие в соревнованиях.	Индивидуально.