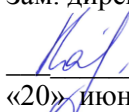


Министерство образования и науки Республики Хакасия  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Хакасия «Профессиональное училище № 15»

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
преподавателей ОД  
(протокол № 10.от 20.06. 2018 г.)

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УПР  
 О.А.Кайлачакова  
«20» июня 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**(ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЦИКЛ)**

**ПРОФЕССИЯ 19.01.10 «Мастер производства молочной продукции»  
3 КУРС (32 ГРУППА)**

Разработчик:  
преподаватель Павлушкин С.М.

**Без, 2018**

## Содержание

Пояснительная записка .....	4
Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура» .....	5
Место учебной дисциплины в учебном плане .....	7
Результаты освоения учебной дисциплины .....	7
Содержание учебной дисциплины .....	8
Тематическое планирование .....	13
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура» .....	18
Рекомендуемая литература .....	20
Приложения .....	22

## Пояснительная записка

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в ГБПОУ РХ «Профессиональное училище № 15», реализующего образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) «Мастер производства молочной продукции» на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих.

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», с учетом Рекомендаций 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.

### 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.

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 обучающихся установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психо-регулирующими 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 обучающихся по физической культуре предлагаются традиционные виды спорта: легкая атлетика, кроссовая подготовка, гимнастика, спортивные игры.

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 обучающихся.

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, обучающиеся проходят медицинский осмотр. 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.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что обучающихся, 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.

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.

## МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 19.01.10 «Мастер производства молочной продукции»

Учебная дисциплина «Физическая культура» наряду с учебными дисциплинами общепрофессионального цикла обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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, моделирующей 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;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объём часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>160</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>80</b>
<b>В том числе:</b>	
<b>Практические занятия</b>	<b>161</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>85</b>
<b>В том числе:</b>	
<b>Итоговая аттестация в форме зачета</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Теоретическая часть

### *Введение. 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.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

### *1. 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.

### *2. 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.

### *3. 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.

### *4. 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 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.

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

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной 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. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

### **Учебно-тренировочные занятия**

#### **1. Гимнастика**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Теоретические сведения. Краткие сведения о развитии гимнастики в СССР, России, её месте в программе средних специальных учебных заведений. Роль и значение гимнастики в профессионально-прикладной физической подготовке. Правила поведения на занятиях гимнастикой. Требования программы и нормативы по гимнастике. Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости и выносливости. Упражнения без предметов и с предметами (скакалки, набивные мячи, гантели, гимнастические палки). Комплексы упражнений типа гигиенической и производственной гимнастики.

Упражнения для самостоятельной разминки. Комплексы упражнений типа разминки по заданию преподавателя. Упражнения на перекладине: висы, упоры, махи, перемахи, соскоки. Упражнения для девушек: на гимнастической скамейке, для мышц плечевого пояса, брюшного пресса.

Утренняя гигиеническая гимнастика. Упражнения потягивающего характера. Упражнения для улучшения осанки. Общеразвивающие гимнастические упражнения для всех частей тела без предметов и с предметами: оказывающие общее воздействие на организм, для разных частей тела и групп мышц, на быстроту движений, координацию, силу, гибкость, выносливость, на расслабление, на дыхание. Контрольные требования и упражнения (для всех учащихся): Уметь составить комплексы утренней гигиенической гимнастики (зарядки) и физкультурпаузы с учетом особенностей получаемой в учебном заведении специальности, и выполнять их с группой по заданию преподавателя; знать правила регулирования физиологической нагрузки и гигиенические условия проведения утренней гигиенической гимнастики (зарядки) и физкультурной паузы. «Физкультурная пауза».

Подбор упражнений, правила построения индивидуальных и групповых комплексов. Сочетание утренней гимнастики с мероприятиями по закаливанию (обтирание, обливание, душ, самомассаж). Самоконтроль при занятиях утренней гигиенической гимнастикой. Ходьба, бег. Упражнения потягивающего характера. Упражнения для улучшения осанки. Общеразвивающие гимнастические упражнения для всех частей тела без предметов и с предметами: для различных частей тела и групп мышц, на быстроту движений, на координацию, силу, гибкость, выносливость, на расслабление, на дыхание. Контрольные требования и упражнения (для всех учащихся): уметь составить комплексы утренней гигиенической гимнастики (зарядки) и физкультурпаузы с учетом особенностей получаемой в учебном заведении специальности и выполнить их с группой по заданию преподавателя; знать правила регулирования физиологической нагрузки и гигиенические условия проведения утренней гигиенической гимнастики (зарядки) и физкультурной паузы.



**2. Легкая атлетика** решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Теоретические сведения. Краткие сведения о развитии легкой атлетики, ее месте в комплексах. Оздоровительное, прикладное, оборонное значение легкой атлетики. Классификация видов легкой атлетики. Правила поведения учащихся на занятиях легкой атлетикой. Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Роль и значение легкой атлетики в профессионально-прикладной физической подготовке учащихся (применительно к профилю специальности). Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по бегу, прыжкам, метаниям. Выполнение функций помощника судьи на одном из видов бега, прыжков, метания. Самостоятельная подготовка мест для бега, прыжков и метаний.

Бег на короткие дистанции. Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна на отрезках 30, 40, 50, 60, 80, 100 м. Бег с ускорениями с хода, с низкого, с высокого старта. Повторный и переменный бег на отрезках 30 - 120 м. Эстафетный бег и способы передачи эстафетной палочки. Бег. Особенности бега на местности. Совершенствование техники бега по прямой и повороту.

Совершенствование техники низкого старта и финиширования. Высокий старт. Техника бега на средние дистанции, бега в различных условиях местности (в гору и под уклон, по жесткому и скользкому грунту). Преодоление искусственных и естественных препятствий (канав, поваленных деревьев, кустарников и др.). Повторный и переменный бег на отрезках 80-200 м – юноши, 30-150 м – девушки. Эстафетный бег и способы передачи эстафетной палочки. Подготовка и выполнение нормативов в беге на дистанцию 100 м, кроссе на дистанцию 3000 м – юноши, в беге на дистанцию 100 м, кроссе на дистанцию 2000 м – девушки.

Прыжки в высоту и длину с разбега, изученными в средней школе способами. Совершенствование техники прыжков в высоту способами «перешагиванием» и «перекидной», прыжков в длину способами «согнув ноги», «прогнувшись». Подводящие и подготовительные упражнения. Подготовка и выполнение норматива в прыжках в высоту или длину.

Метание гранаты, толкание ядра. Совершенствование техники метания гранаты и толкания ядра из различных исходных положений. Метание гранаты в цель и на дальность. Толкание ядра со скачка. Подготовка и выполнение нормативов в метании гранаты весом 700 г для юношей, 500 г для девушек или толкании ядра весом 5 кг для юношей, 3 кг для девушек.

**3. Спортивные игры.** Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Теоретические сведения. Краткий исторический обзор игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол). Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий. Понятие о системах ведения игры в нападении и защите. Разбор правил игры. Судейство товарищеских встреч и соревнований.

Специальные подготовительные упражнения. Ходьба на носках, пятках, выпадами, скрестными шагами. Бег обычный и приставными шагами по прямой, зигзагообразный, по дугам, спиной вперед и боком, с изменением направления и скорости по зрительным и слуховым сигналам. Основная стойка. Старты из положения стоя по направлению движения лицом, боком, спиной. Прыжки на месте и в движении, с отталкиванием одной и двумя ногами, с поворотом на 90° и 180°, вверх, вперед и в сторону. Сочетание различных видов ходьбы, бега, прыжков и остановок. Подвижные игры и эстафеты без мяча и с мячом: «пятнашки», «ловцы», «борьба за флажки», «бой петухов», «мяч в воздухе», «борьба за мяч», «передача двумя мячами с водящими» и др.

### **3.1. Волейбол**

Техника игры в нападении: нападающий удар: разбег, напрыгивание, толчок, удар по мячу. Нападающий удар: прямой, по ходу (из зон 4 и 2), с переводом. Подачи мяча: снизу, верхняя прямая и боковая. Техника игры в защите. Стойка волейболиста: низкая, средняя, высокая. Перемещение приставными шагами вправо, влево, вперед, назад. Выпады в различных направлениях. Прием и передача мяча двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и в движении. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки. Отбивание мяча снизу и сверху руками через сетку, стоя спиной к ней. Одиночное и групповое блокирование, игра после блока, страховка блока.

Тактика игры. Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты нападений и защиты. Двусторонняя игра.

Зачетные требования

1. Верхняя передача мяча в парах. Учитываются передачи без ошибок. 10 передач – 3; 15– 4; 20 – 5.
2. Нижняя прямая подача в пределы площадки из пяти попыток.
3. Прямой нападающий удар (для юношей) из зоны 4 в правую половину площадки из трех попыток. Передача на удар из зоны 3.

### **3.2. Баскетбол**

Передвижения и остановки. Перебежки без мяча. Передвижения в «защитной стойке», приставными шагами; вперед, назад, вправо, влево. Остановка «в два шага» и прыжком. Бег – ускорение – остановка «в два шага». Бег с изменением направления и скорости, с остановкой по зрительным сигналам. Повороты на месте и в движении вперед и назад без мяча и после получения мяча.

Ловля мяча двумя и одной руками на месте, в движении, ловля в прыжке мячей, летящих с различных направлений на разных уровнях и с различной скоростью.

Передача мяча двумя и одной руками сверху, снизу; от груди; из-за головы, сбоку, на месте, в движении и прыжке.

Ведение мяча правой и левой рукой на месте, шагом и бегом с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением «противника». Броски мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы; одной рукой от плеча с места и в движении, после ловли, остановки, поворота, ведения. Броски в прыжке одной и двумя руками от головы без сопротивления и с сопротивлением «противника». Штрафные броски. Сочетание приемов: рывок – ловля двумя руками – остановка «в два шага» – передача двумя руками от груди; передача с места с шагом вперед – рывок – ловля с остановкой «в два шага» – передача; ловля на месте с шагом вперед – ведение по прямой – остановка прыжком – передача; ловля в движении – ведение с изменением направления – остановка – поворот – передача; ведение – бросок в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой после двух шагов с близкого расстояния. Различные другие сочетания с применением ловли, передач, ведения, остановок, финтов, рывков и бросков в корзину. Индивидуальные действия в нападении и защите. Уход от опеки защитника внезапным изменением направления, рывком, финтом. Выбор места в нападении для получения мяча. Финт с мячом на уход в одну сторону, уход с ведением в другую с последующей передачей, броском мяча в корзину. Добивание мяча после отскока от щита или корзины.

Способы держания игрока без мяча и с мячом. Выбор места в защите для перехвата мяча. Коллективные действия в нападении. Постепенное нападение, быстрый прорыв, нападение одним и двумя центрами. Заслоны, наведения.

Коллективные действия в защите. Личная защита в своей зоне и «прессинг». Зонная защита (2x1x2; 3:2, 2:3, 1x3x1). Понятие о смешанной защите и зонном «прессинге». Учебные игры с применением заданий по изученному материалу.

Зачетные требования

1. Передачи в движении в парах с броском – точность, правильность.
2. Броски с места: с правой, с левой стороны – по 5 бросков: 4 попадания – 5, 3 попадания – 4, 2 попадания – 3.
3. Броски в движении на два кольца – 11 сек. – 5, 13 сек. – 4, 16 сек. – 3.
4. Штрафные броски – 10 бросков; 6 попаданий – 5, 4 попадания – 4,

3 попадания – 3.

5. Челночный бег с ведением мяча.

6. Двусторонняя учебная игра с заданиями и оценкой техники и тактических действий.

### **Учебно-методические занятия**

Учебная дисциплина «Физическая культура» в качестве обязательного минимума включает в себя следующие дидактические единицы, объединяющие теоретический, практический и контрольный учебный материалы:

✓ физическая культура и спорт в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке специалиста;

✓ социально-биологические гигиенические основы физической культуры;

✓ физическая культура в обеспечении здорового образа жизни;

✓ основы физического и спортивного самосовершенствования;

✓ профессионально-прикладная физическая подготовка студента,

Теоретический материал ориентирует на формирование научного мировоззрения, единство научно-практических знаний, позитивное ценностное отношение к физической культуре.

### **Теоретический раздел**

Содержание каждой лекции должно включать основные понятия, термины, ведущие научные идеи, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними, научные факты, объясняющие и формирующие убеждения, рекомендации по практическому использованию полученных знаний и приобретению необходимого опыта.

Необходимо к каждой теме предоставить обучающемуся перечень рекомендуемой для самоподготовки доступной литературы.

### **Педагогический контроль**

Педагогический процесс, как любой процесс управления требует обязательной обратной связи, функцию которой выполняет педагогический контроль. Многообразие форм контроля (опрос, наблюдение, тестирование) дает возможность корректировки и оценки эффективности учебного процесса.

Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, уровне физической культуры каждого обучающегося. Он органически входит в каждое занятие.

Знания, умения и навыки студентов по физической культуре определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» по трем разделам: теоретическому, методико-практическому, учебно-тренировочному.

Теоретические и методические знания, умения и навыки оцениваются по уровню их усвоения и практического применения.

Общая физическая, спортивно-техническая, профессионально-прикладная подготовка и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов.

### **Формы занятий физического воспитания.**

Физическое воспитание проводится на протяжении всего учебного процесса и осуществляется в следующих формах:

✓ учебные занятия;

✓ физические упражнения в режиме учебного дня и производственной деятельности;

✓ самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом.

✓ занятия в спортивных клубах, секциях и группах по интересам;

✓ массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия, проводимые в свободное от учебы время.

Использование разнообразных форм физического воспитания создает условия выполнения студентами научно обоснованного объема направленной двигательной деятельности (6-8 часов в неделю), необходимой для нормального функционирования организма.

### **Формы самостоятельных занятий и содержание.**

Невозможно переоценить влияние целенаправленного использования средств физической культуры и спорта, туризма для подготовки студента к определенной профессиональной деятельности, как невозможно представить будущего инженера - без высокой умственной работоспособности, предпринимателя - без качеств самообладания релаксации, будущего геолога не умеющего преодолевать естественные препятствия, как и многих других представителей различных специальностей.

Формы самостоятельных занятий:

- гигиеническая (утренняя) гимнастика – 15-20 минут;
- дневная целенаправленная физкультурная пауза – 10-15 минут;
- учебно-тренировочные занятия во второй половине дня по видам спорта, система физических упражнений.

Перспективные планы самостоятельных занятий целесообразно разрабатывать на весь период обучения. В зависимости от состояния здоровья, физической подготовленности, медицинской группы студенты могут планировать достижение различных результатов по годам обучения в техникуме. Эти планы отражают различные задачи, которые стоят перед студентами, зачисленным в разные медицинские группы.

### **Тематический план**

#### **3 курс группы № 32.**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>71</b>
	Введение.	1
1.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечение здоровья.	1
2.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1
3.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизических качеств.	1
4.	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2
5.	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2
	Итого:	8
	Практическая часть	
6.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	21
7.	Гимнастика.	15
8.	Спортивные игры.	18
9.	Виды спорта по выбору.	18
	Итого:	72
	Всего:	80

### Тематическое планирование гр.№32

№ пп	Название раздела (тема)	Кол-во часов	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание	Контроль знаний
1.	Введение	1 час	1	Основы здорового образа жизни	1ч	СБУ №1	Т.К
	ВСРС1 Реферат на тему введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Контроль и самоконтроль, дозирование физических нагрузок.				4		
2.	Л/атлетика	8 часов	2	Тестирование	1ч	СБУ №1	Т.К
3.			3	Стартовый разгон	1ч	СБУ №1	Т.К
4.			4	Бег 100 метров	1ч	СБУ №1	Т.К
5			5	Прыжки в длину с разбега	1ч	СБУ №1	Т.К
6.			6	Метание гранаты	1ч	СБУ №1	Т.К
7.			7	Прыжки в длину (зачёт)	1ч	СБУ №1	К.З
8			8	Метание гранаты (зачёт)	1ч	СБУ №1	К.З
9			9	Бег (2000м) (д).3000м) (ю)	1ч	СБУ №1	К.З
10	Баскетбол	15 часов	10	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления	1ч	СПУ	Т.К
	ВСРС 2 Презентация «Современный баскетбол»				6		
11			11	Варианты ведения без сопротивления	1ч	СПУ	Т.К
12			12	Варианты бросков без сопротивления	1ч	СПУ	Т.К
13			13	Вырывание, выбивание, перехват.	1ч	СПУ	Т.К
14			14	Техника перемещения и владения мячом.	1ч	СПУ	Т.К
15			15	Комбинация из ранее изученных элементов.	1ч	СПУ	Т.К
16			16	Ловля и передача с сопротивлением	1ч	СПУ	Т.К
17			17	Ведение мяча с сопротивлением	1ч	СПУ	Т.К
18			18	Броски с сопротивлением	1ч	СПУ	Т.К
19			19	Действие против игрока без мяча	1ч	СПУ	Т.К
20			20	Действие игрока с мячом	1ч	СПУ	Т.К
21			21	Техника	1ч	СПУ	Т.К

				перемещения и владения мячом			
22			22	Индивидуальные ,групповые действия	1ч	СПУ	Т.К
23			23	Командные тактические действия	1ч	СПУ	Т.К
	ВСРС 3 Презентация «Тактика и техника баскетбола, элементы дриблинга»				4		
24			24	Учебная игра в баскетбол	1ч	СПУ	Т.К
25	Волейбол	15часов	25	Верхняя передача мяча	1ч	СБУ №2	Т.К
26			26	Нижняя передача мяча	1ч	СБУ №2	Т.К
27			27	Приём мяча отражённого от сетки	1ч	СБУ№2	Т.К
28			28	Техника приёма снизу	1ч	СБУ№2	Т.К
29			28	Техника приёма сверху	1ч	СБУ№2	Т.К
30			30	Верхняя прямая подача	1ч	СБУ№2	Т.К
31			31	Нижняя подача	1ч	СБУ№2	Т.К
32			32	Варианты нападающего удара	1ч	СБУ№2	Т.К
33			33	Одиночное блокирование	1ч	СБУ№2	Т.К
34			34	Двойной блок. Страховка	1ч	СБУ№2	Т.К
35			35	Индивидуальные действия в нападении	1ч	СБУ№2	Т.К
36			36	Групповые действия и командные в защите	1ч	СБУ№2	Т.К
37			37	Групповые действия и командные в нападении	1ч	СБУ№2	Т.К
38			38	Учебная игра по правилам	1ч	СБУ№2	Т.К
39	39	Учебная игра по правилам	1ч	СБУ№2	Т.К		
40	Гимнастика	15часов	40	Т.Б при занятиях гимнастикой	1ч	Упр.на пресс	Т.К
41			41	Основы здорового образа жизни.	1ч	Упр.на пресс	Т.К
	ВСРС 4 Составить комплекс упражнений направленные на проработку основных мышечных				4		

	групп (мышцы туловища, мышцы нижних и верхних конечностей)						
42			42	Длинный кувырок	1ч	Упр.на пресс	Т.К
43			43	Лазанье по канату на скорость	1ч	Упр.на пресс	Т.К
44			44	Подъём в упор силой	1ч	Упр.на пресс	Т.К
45			45	Элементы единоборства	1ч	Упр.на пресс	Т.К
46			46	Упражнения в равновесии	1ч	Упр.на пресс	Т.К
	ВСРС 5 Составить комплекс упражнений в равновесии			4			
47			47	Стойка на руках с помощью	1ч	Упр.на пресс	Т.К
48			48	Кувырок назад через стойку	1ч	Упр.на пресс	Т.К
49			49	Упражнения на брусьях	1ч	Упр.на пресс	Т.К
50			50	Акробатические комбинации	1ч	Упр.на пресс	Т.К
51			51	Опорный прыжок	1ч	Упр.на пресс	Т.К
52			52	Опорный прыжок (зачёт)	1ч	Упр.на пресс	К.З
53			53	Акробатические упражнения (зачёт)	1ч	Упр.на пресс	К.З
	ВСРС 6 Составить комплекс гимнастических упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах, с использованием различных эспандеров, помощи партнера			4			
54			54	Упражнения на брусьях (зачёт)	1ч	Упр.на пресс	К.З
55			55	Подтягивание на перекладине (зачёт)	1ч	Упр.на пресс	К.З
56	Л/атлетика	25 часов	56	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1ч	Упр.на пресс	К.З
57			57	Бег 100 метров	1ч	СБУ№2	Т.К
58			58-59	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизических	2ч	СБУ№2	Т.К

				качеств.			
59			60	Медленный бег до 25 мин	1ч	СБУ№2	Т.К
60			61	Тестирование	1ч	СБУ№2	К.З
61			62	Тестирование	1ч	СБУ№2	К.З
62			63	Тестирование	1ч	СБУ№2	К.З
63			64-65	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2ч	СБУ№2	Т.К
64			66	Эстафетный бег	1ч	СБУ№2	Т.К
65			67	Передача эстафетной палочки	1ч	СБУ№2	Т.К
66			68-69	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2ч	СБУ№2	Т.К
67			70	Эстафетный бег 4по100м	1ч	СБУ№2	Т.К
68			71	Челночный бег	1ч	СБУ№2	Т.К
69			72	Бег. ОФП	1ч	СБУ№2	Т.К
70			73	Совершенствование Эстафетного бега	1ч	СБУ№2	Т.К
71			74	Бег по дистанции с препятствиями	1ч	СБУ№2	Т.К
72			75	Кроссовая подготовка	1ч	СБУ№2	Т.К
73			76	Бег 500 метров	1ч	СБУ№2	Т.К
74			77	Строевые упражнения	1ч	СБУ№2	Т.К
75			78	Бег с низкого старта 3 по 10	1ч	СБУ№2	Т.К
76			79	Совершенствование финишных отрезков	1ч	СБУ№2	Т.К
77			80	Полоса препятствий	1ч	СБУ№2	Т.К
	ВСРС	7..Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Проект - физкультминутка по профессии тракторист сельскохозяйственного производства			4		
				ИТОГО:	80 часов		



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

№ п/п	Физи- ческие способно- сти	Кон- трольное упраж- нение (тест)	Воз- раст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1.	Скорост- ные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2.	Коорди- национные	Челноч- ный бег 3x10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3.	Скорост- но- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4.	Выносли- вость	6-ти минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7

6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест - челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест - челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

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

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

Для реализации учебной дисциплины физическая культура имеется в наличии спортивный комплекс (спортивный зал, тренажерный зал).

Технические средства обучения:

компьютер, музыкальный центр, телевизор.

Оборудование спортивного зала:

мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, ракетки теннисные, шарики, скакалки малые, скакалки большие (скипинг), секундомеры, свистки, кегли.

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

##### **Для обучающихся**

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. – М., 2011.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособие для студентов СПО. – М., 2010.

##### **Для преподавателей**

Барчуков И.С. Физическая культура. – М., 2003.

Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. – М., 2006.

Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. – Кострома, 2003.

Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.

Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. – М., 2002.

Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М., 2006.

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. – М., 2002.

Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.

Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li><li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни</li></ul>	<p><i>Оценка результата выполнения практических заданий, контрольных нормативов, тестов</i></p> <p><i>Устный опрос</i></p> <p><i>Устный опрос</i></p> <p><i>Оценка результата выполнения практических заданий</i></p>