



1920

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Филиал федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Кубанский государственный университет»  
в г. Геленджике



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по работе с филиалами

 А.А. Евдокимов

05

2022 г.

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

2022

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.02.18г. № 69, зарегистрирован в Министерстве юстиции 26 февраля 2018 (рег. № 50137).

Рабочая программа реализуется с использованием ресурсов школы МАОУ СОШ № 6 имени Евдокии Бершанской МО город-курорт Геленджик в части освоения дисциплины «Физическая культура» на основании договора безвозмездного пользования муниципальным имуществом от 12 марта 2021г.

Дисциплина	ОГСЭ.05 Физическая культура
Форма обучения	очная
Учебный год	2022-2023
2,3 курс	3,4,5,6 семестр
практические занятия	158 ч
лекционные занятия	4 ч
самостоятельная работа	118 ч
форма промежуточной аттестации	зачёт

Составитель: преподаватель

А.Л. Дерябина

Утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии математических и естественно - научных дисциплин, протокол №10 от 25 мая 2022 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии математических и естественно - научных дисциплин

Л.В. Жук

Рецензенты:

Зам. директора по УР филиала ФГБОУ ВО «КубГУ» в г. Геленджике



Т.А. Резуненко

Руководитель физического воспитания Геленджикского филиала Краснодарского торгово-экономического колледжа, преподаватель высшей категории





Ю.А. Колесников


ЛИСТ  
согласования рабочей программы по учебной дисциплине  
ОГСЭ.05 Физическая культура

Специальность среднего профессионального образования: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УР филиала \_\_\_\_\_  Т.А. Резуненко

Заведующая сектором библиотеки филиала \_\_\_\_\_  Л.Г. Соколова

Инженер-электроник (программно-информационное обеспечение образовательной программы) \_\_\_\_\_  А.В. Сметанин

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
1.1. Области применения программы	5
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	5
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:	5
1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (перечень формируемых компетенций)	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	7
2.2. Структура дисциплины:	7
2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины	8
2.4. Содержание разделов дисциплины	12
2.4.1. Занятия лекционного типа	12
2.4.2. Занятия семинарского типа	12
2.4.3. Практические занятия (Лабораторные занятия)	12
3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	23
3.1. Образовательные технологии при проведении практических занятий	23
3.2. Образовательные технологии дисциплины Физическая культура	22
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24
4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	24
4.2. Перечень необходимого программного обеспечения	25
5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	26
5.1. Основная литература	26
5.2. Дополнительная литература	26
5.3. Периодические издания	27
5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	27
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	28
7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ	29
7.1. Паспорт фонда оценочных средств	29
7.2. Критерии оценки знаний	30
7.3. Оценочные средства для проведения для текущей аттестации	32
7.4. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации	32
7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации	34
8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	38

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

## **1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура входит в профессиональный модуль ПП (профессиональная подготовка) – общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Для освоения дисциплины учащиеся используют знания, умения и навыки, сформированные при изучении дисциплины БД.04 «Физическая культура», входящей в состав базовых дисциплин общеобразовательной подготовки среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования. Формирование компетенций по ним не предусмотрено

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

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

– основы здорового образа жизни.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося - 280 часов, в том числе:

– обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 162 часа;

– самостоятельная работа обучающегося – 118 часов.

#### 1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (Перечень формируемых компетенций)

Учащийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

№ п.п.	Инд екс ком пете нци и	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практически й опыт (владеть)
1.	ОК-8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	роль физической культуры в общекультурном , профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	





## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		3	4	5	6
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	162	32	88	26	16
В том числе:					
практические занятия (практикумы)	158	28	88	26	16
лекционные занятия	4	4			
самостоятельная работа	118	32	44	26	16
Вид промежуточной аттестации		зачет	зачет	зачёт	зачёт
Общая трудоемкость	280	64	132	52	32

### 2.2. Структура дисциплины:

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа студента (час)
	Всего	Теоретическое обучение	Практические и лабораторные занятия	
<b>3 семестр</b>				
<b>Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b>				
<b>Тема 1.1.</b> Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	4	4	-	4
<b>Тема 1.2.</b> Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	12	-	12	12
<b>Тема 1.3.</b> Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	8	-	8	8
<b>Тема 1.4.</b> Специальные двигательные умения и навыки	8	-	8	8
<b>4 семестр</b>				
<b>Раздел 2. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>				
<b>Тема 2.1.</b> Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение	42	-	42	22

здоровья и работоспособности				
<b>Тема 2.2.</b> Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков	46	-	46	22
<b>5 семестр</b>				
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовки	18	-	18	18
<b>Тема 2.4.</b> Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях	8	-	8	8
<b>6 семестр</b>				
<b>Раздел 3.</b> <b>Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни</b>				
<b>Тема 3.1.</b> Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества жизни	16	-	16	16
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>162</b>	<b>4</b>	<b>158</b>	<b>118</b>

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>3 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лекционные занятия</b>		<b>4</b>
	1	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Комплексы упражнений для укрепления основных групп мышц.	2
2	Методика использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками. Методика развития дыхательных возможностей и укрепления сердечно-сосудистой системы.	2	1,2

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Подготовка реферата. 2. Ежедневно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	3
<b>Тема 1.2.</b> Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	1 Развитие силы мышц. Баскетбол или стрит-баскетбол.	4	2
	2 Развитие быстроты. Волейбол.	2	2
	3 Развитие выносливости.	2	2
	4 Развитие гибкости. Футбол (Футзал)	2	2
	5 Развитие координации движений. Настольный теннис, бадминтон	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Подготовка реферата. 2. Ежедневно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	12	3
<b>Тема 1.3.</b> Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	1 Комплексы упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности.	2	1,2
	2 Комплексы упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.	2	1,2
	3 Комплексы упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность.	2	1,2
	4 Комплексы упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажеров и многокомплектного универсального спортивного оборудования.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Ежедневно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	8	3
<b>Тема 1.4.</b> Специальные двигательные умения и навыки	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	1 Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений.	2	1,2
	2 Разучивание и совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков.	2	1,2
	3 Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий.	2	1,2
	4 Развитие навыков применения приемов защиты и самообороны.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Ежедневно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		

<b>4 семестр</b>				
<b>Раздел 2. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>				
<b>Тема 2.1.</b> Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>		<b>42</b>	
	1	Совершенствование комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности.	8	2
	2	Аэробика.	12	2
	3	Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.	10	1,2
	4	Атлетическая гимнастика.	12	1,2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Ежедневно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	22	3
<b>Тема 2.2.</b> Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>		<b>46</b>	
	1	Проведение учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.	8	2
	2	Проведение учебно-тренировочного занятия по футболу.	8	2
	3	Проведение учебно-тренировочного занятия по волейболу.	8	2
	4	Проведение учебно-тренировочного занятия по баскетболу.	8	2
	5	Проведение учебно-тренировочного занятия по фитнес-аэробике.	8	2
6	Организация и проведение похода выходного дня.	6	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Ежедневно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	22	3
<b>5 семестр</b>				
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовки	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>		<b>18</b>	
	1	Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики.	6	2
	2	Разучивание и совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений.	4	2
	3	Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.	4	2
4	Совершенствование ППФП.	4	2	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Подготовка реферата. 2. Ежедневно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	18	3	
<b>Тема 2.4.</b> Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>		
	1. Гимнастика и атлетическая подготовка.	2	2	
	2. Приемы рукопашного боя.	2	2	
	3. Ускоренное передвижение и легкая атлетика. Преодоление полосы препятствий.	2	2	
	4. Стрелковая подготовка. Соревнования по военно-прикладным видам спорта.	2	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Ежедневно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	8	3	
<b>6 семестр</b>				
<b>Раздел 3. Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни</b>				
<b>Тема 3.1.</b> Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества жизни	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>		
	1	Использование различных современных направлений фитнеса: танцевальная аэробика, шейпинг, пилатес, тай-бо и др.	4	2
	2	Тренировка на тренажерах	4	2
	3	Самостоятельное проведение студентами фрагментов занятий рекреативно-оздоровительной направленности.	4	2
	4	Подготовка и проведение соревнований по избранным видам физкультурно-спортивной деятельности. <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Ежедневно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4 16	2 3

*Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения: 1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств); 2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством) 3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).*

## 2.4. Содержание разделов дисциплины

### 2.4.1. Занятия лекционного типа

№	Наименование раздела	Наименование практических работ	Форма текущего контроля
<i>3 семестр</i>			
1	2	3	4
	<b>Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b>	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения Упражнений для укрепления основных групп мышц.  Методика развития дыхательных возможностей и укрепления сердечно-сосудистой системы.  Методика использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками.  Аэробный и смешанный режимы нагрузки.  Правила игры и судейства (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон).	О, Р

### 2.4.2. Занятия семинарского типа

не предусмотрены

### 2.4.3. Практические занятия

№	Наименование раздела	Наименование практических работ	Форма текущего контроля
<i>3 семестр</i>			
1	2	3	4

<p><b>Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b></p>	<p><i>Развитие силы мышц.</i> Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.). Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия). Упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера, с сопротивлением внешней среды (бег в гору, бег по песку или снегу), с сопротивлением упругих предметов (прыжки на батуте, эспандер). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с отягощением). Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах. Подвижные игры с силовой направленностью. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц.</p> <p><i>Развитие быстроты.</i> Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 10 x 10. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 50 м. Повторный бег на отрезках от 40 до 50 м максимальной интенсивности. Эстафетный бег. Бег с низкого старта с использование различных вариантов стартового положения (с поворотом на 90 и 180° и др.). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в</p>	<p>Р, КН, Э</p>
--	--	-----------------

	<p>себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Подвижные игры со скоростной направленностью. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Соревнования.</p> <p><i>Развитие выносливости.</i> Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Бег от 1000 до 5000 м (повторный и интервальный). Специальные беговые упражнения. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Кроссовая подготовка. Соревнования. Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики. Аэробный и смешанный режимы нагрузки.</p> <p><i>Развитие гибкости.</i> Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения в равновесии. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений и тренажёров, предметов.</p> <p><i>Развитие координации движений.</i> Выполнение гимнастических упражнений с листа. Зеркальное выполнение упражнений. Прыжки с вращением. Развитие координации движений с использованием танцевальных шагов: галоп, полька, вальс (передвижение вперед, назад, в сторону, с поворотами и т. п.). Упражнения на координацию (поочередные движения руками, на координацию рук и ног в ходьбе, прыжках и т.п.). Акробатическая подготовка: обучение</p>	
--	---	--



	<p>группировке, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад, в сторону; кувырок вперед на одну ногу; мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры, или с помощью партнера. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную идвигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Проведение фрагментов занятий.</p> <p><i>Баскетбол или стрит-баскетбол.</i> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.</p> <p><i>Волейбол.</i> Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя</p>	
--	--	--

		<p>руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.</p> <p><i>Футбол (Футзал) или игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.</i> Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча, отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча, отработка техники ложных движений (финтов), техники защиты, техники игры вратаря и тактической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря, различных тактических действий. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам. Контрольные игры и соревнования.</p> <p><i>Настольный теннис, бадминтон</i> Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления. Совершенствование технической подготовки. Правила игры и судейства.</p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности.</p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.</p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность.</p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажеров и многокомплектного универсального спортивного</p>	
--	--	--	--

	<p><b>Раздел 2. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных</b></p>	<p>оборудования.</p> <p>Проведение занятий с использованием рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки видам спорта</p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений. Переползание: на четвереньках, на боку, попластунски, с грузом. Лазание: на гимнастической стенке, по канату, по шесту, по лестнице. Подъем упор силой на перекладине, по лестнице. Передвижение по узкой и неустойчивой опоре. Выполнение опорных прыжков с использованием гимнастических снарядов. Безопорные прыжки.</p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков: прыжки с преодолением вертикальных препятствий (прыжки в высоту с разбега различными способами и прыжки с шестом); прыжки с преодолением горизонтальных препятствий (прыжки в длину с места толчком двух ног; в длину с разбега различными способами, тройной прыжок). Прыжки через скакалку.</p> <p>Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий.</p> <p><i>Развитие навыков применения приемов защиты и самообороны.</i></p> <p>1. Разучивание и совершенствование выполнения основных приемов защиты и самообороны: захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов, захватов и обхватов и т.п.</p> <p>2. Упражнения в страховке и само страховке: при падении на бок, падении на бок через партнера, падении на спину, перекаты.</p> <p>3 Разучивание и совершенствование выполнения прямых ударов кулаком, ударов сбоку, основанием ладони, локтем, серии ударов руками. Борьба лёжа: переворачивание захватом рук на рычаг. Борьба стоя. Учебная схватка.</p> <p>5. Разучивание приемов, применяемых в дзю-до, каратэ-до, айкидо и др.</p> <p><b>4 семестр</b></p> <p><i>Физические упражнения в аэробном режиме.</i></p> <p>Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности.</p>	<p>Р, Т, КН, Э</p>
--	--	---	--------------------

<p><b>целей</b></p>	<p>Оздоровительные ходьба и бег в соответствии с рекомендованным на занятиях режимом с целью повышения аэробной способности организма. Закаливание с использованием природных факторов. Совершенствование приемов самомассажа. Проведение студентами фрагментов занятий.</p> <p><i>Аэробика.</i> Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки и танцевальные элементы, выполняемые под ритмичную музыку с целью совершенствования чувства темпа, ритма, координации движений, гибкости, силы, выносливости. Базовые элементы: шаги, бег на месте, поднятие бёдер, махи ногами, выпады, подскоки, скуп. Разучивание и совершенствование индивидуально подобранных композиций из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Разучивание и совершенствование комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 25–30 движений.</p> <p><i>Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.</i> Разучивание и совершенствование выполнения дыхательных упражнений.</p> <p>Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования оздоровительной, тренировочной и профессиональной направленности.</p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности. Разучивание и совершенствование выполнения динамических упражнений с напряжением мышц (гантельная гимнастика, жим кистью теннисного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре, работа с эспандером и на тренажерах) и статических силовых упражнений, направленных на развитие выносливости. Ациклические спортивные игры по выбору преподавателя и обучающихся: баскетбол, настольный теннис, волейбол, мини-футбол. Разучивание и совершенствование простейших психогимнастических упражнений.</p> <p><i>Атлетическая гимнастика.</i> Выполнение комплексов упражнений, направленных на</p>	
---------------------	--	--

	<p>укрепление здоровья, развитие силы, коррекцию фигуры, дифференцировку силовых характеристик движений, совершенствование регуляции мышечного тонуса, воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц: упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела (звена); упражнения на снарядах массового типа и гимнастического многоборья; упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, амортизаторы и т. п.); упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга); упражнения с партнером (в парах, тройках); упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Совершенствование техники выполнения упражнений. Регулирование нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Использование метода круговой тренировки. Проведение учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.</p> <p>Проведение учебно-тренировочного занятия по футболу.</p> <p>Проведение учебно-тренировочного занятия по волейболу.</p> <p>Проведение учебно-тренировочного занятия по баскетболу.</p> <p>Проведение учебно-тренировочного занятия по фитнес-аэробике.</p> <p>Организация и проведение похода выходного дня.</p> <p><b>5 семестр</b></p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв. Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха.</p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений.</p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения</p>	
--	---	--

	<p>упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.</p> <p>Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости (упражнения с гантелями, атлетическая гимнастика, силовая аэробика, упражнения на тренажерах); точности двигательного и зрительного анализаторов (броски мяча на точность попадания, жонглирование теннисными мячами); координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра. Упражнения на координацию на месте и в движении, ведение баскетбольного мяча, передача мяча в движении. Двусторонние игры в волейбол, баскетбол и т.п.</p> <p><i>Проведение физической подготовки юношей.</i></p> <p><i>Гимнастика и атлетическая подготовка.</i> Строевые приемы, упражнения на месте и в движении. Упражнение на перекладине: комбинированное силовое упражнение (подъем переворотом, подтягивание, подъем силой, поднимание ног). Прыжок ноги врозь через козла в длину. Упражнение на брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре. Поднимание гири 24 кг. Комплексная тренировка – эстафета «Переноска тяжестей».</p> <p><i>Приемы рукопашного боя.</i> Приемы нападения и защиты без оружия. Освобождение от захватов и обхватов нападающего. Обучение ударам: открытой ладонью с места и защитам от них; открытой ладонью в движении и защитам от них; локтями и коленями с места и защитам от них. Обучение 4-х ударным комбинациям ударов руками и ногами и защитам от них. Комбинация защитных и атакующих действий руками и ногами. Броски.</p> <p><i>Ускоренное передвижение и легкая атлетика.</i> Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения, старт и ускорение, встречная эстафета.</p> <p>Бег на 1 км и 3км. Челночный бег 10 x10. Метание гранаты на дальность.</p> <p>Преодоление полосы препятствий.</p>	
--	---	--

	<p><b>Раздел 3. Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни</b></p>	<p><i>Проведение физической подготовки девушек.</i> Гимнастические упражнения, направленные на развитие физических качеств. Упражнения для улучшения самочувствия. Упражнения на тренажерах. Аэробика.</p> <p>Отработка простейших приемов самообороны. Подвижные и спортивные игры. Стрелковая подготовка: стрельба по неподвижной мишени.</p> <p>Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения, старт и ускорение, встречная эстафета. Бег на 500 м. Метание мяча. Преодоление полосы препятствий.</p> <p><i>Стрелковая подготовка.</i> Стрелковая подготовка в тире любой модификации, включая электронный. Выполнение упражнений. Стрельба по неподвижной мишени. Сборка, разборка автомата на время. Техника безопасности.</p> <p>Соревнования по военно-прикладным видам спорта.</p> <p><b>6 семестр</b></p> <p>Использование различных современных направлений фитнеса: танцевальная аэробика, шейпинг, пилатес, тай-бо и др.</p> <p>Тренировка на тренажерах</p> <p>Самостоятельное проведение обучающимися фрагментов занятий рекреативно-оздоровительной направленности.</p> <p>Подготовка и проведение соревнований по избранным видам физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>Р, КН, Э</p>
--	---	---	-----------------

Р – реферат, КН – контрольные нормативы, Э – экспертная оценка, Т – тестирование, О – опрос.

**Примерные контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками**

№	Наименование упражнений	Девушки	Юноши
		Оценка в баллах	

п/п		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

### Примерная тематика рефератов

1. Возникновение физических упражнений, первые спортивные состязания.



2. История Олимпийских игр – принципы, традиции, символика.
3. История развития физической культуры и спорта.
4. Физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство.
5. Двигательная активность в режиме дня, жизненно необходимые умения и навыки.

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

6. Основа законодательства РФ по физической культуре и спорту.
7. Экологические факторы и здоровье человека.
8. Физическая нагрузка в режиме труда и отдыха.
9. Формы занятий физическими упражнениями и их характеристика.
10. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, его основные методы. Дневник самоконтроля.
11. Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями.
12. Средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
13. Влияние современных условий жизни на организм человека.
14. Первая помощь при травмах на занятиях физической культурой.
15. Естественные силы природы, как средства физического воспитания.
16. Гигиенические факторы, как средства физического воспитания.
17. Валеология – наука о здоровом образе жизни (ЗОЖ).
18. Основные положения организации физического воспитания в ВУЗе.
19. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания.
20. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
21. Средства физической культуры.
22. Состояние опорно-двигательного аппарата.
23. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
24. Гипоксия, гиподинамия, гипокинезия.
25. Саморегуляция и самосовершенствование организма. Адаптация.
26. Психфизиологическая характеристика труда: работоспособность, утомление, переутомление.
27. Основные понятия: работоспособность, усталость, реакция, релаксация, самочувствие.
28. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Ее цели, задачи, средства.
29. Стрессовые ситуации и их влияние на состояние здоровья.
30. Переутомление. Основные признаки и меры предупреждения.
31. Массовый спорт и спорт высших спортивных достижений. Их цели и задачи.
32. Классификация физических упражнений. Спортивная классификация.
33. Составление комплекса производственной гимнастики (вид деятельности).
34. Возрастные характеристики и их учет при занятиях спортом.
35. Выносливость. Методы развития и контроля.
36. Сила. Методы развития и контроля.

37. Гибкость. Методы развития и контроля.
38. Ловкость. Методы развития и контроля.
39. Быстрота. Методы развития и контроля.
40. Двигательная активность и иммунитет.
41. Физические качества.
42. Современные популярные системы физических упражнений.

### 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для реализации компетентного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Изучаемые разделы (темы) дисциплины	Технологии, применяемые при проведении лекционных занятий	Технологии, применяемые при проведении практических и лабораторных занятий
Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры	Разработка комплексов упражнений по заданию преподавателя.	Технология активного, развивающего и проблемного обучения. Проведение обучающимися комплексов упражнений по заданию преподавателя. Сдача контрольных нормативов.
Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	-	Технология активного, развивающего и проблемного обучения. Разработка и проведение обучающимися комплексов упражнений по заданию преподавателя. Сдача контрольных нормативов.
Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни	-	Технология дифференцированного, развивающего и проблемного обучения. Сдача контрольных нормативов. Проведение обучающимися фрагментов занятий рекреативно-оздоровительной направленности.

#### 3.1. Образовательные технологии дисциплины Физическая культура

С целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся, в соответствии с требованиями ФГОС СПО, для реализации компетентностного подхода программа предусматривает широкое использование в учебном процессе следующих форм учебной работы: практическое занятие – основная интерактивная форма организации учебного процесса, дополняющая теоретический знания учебной дисциплины; внеаудиторные формы – консультация, практикум, самостоятельная работа; формы контроля знаний – зачёт по знаниям методики организации практической как отдельно части, так и полностью занятия по физической культуре.

На протяжении всего периода обучения в физическом воспитании студентов используются следующие формы учебных и внеучебных занятий:

- практические (проводятся в спортзале, на стадионе, в тренажерном зале), контрольные (контрольное тестирование в проверке физических качеств, контрольные работы по проверке знаний теоретического курса);

- индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия или консультации; - самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.

Внеучебные занятия организуются в форме:

- выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;

- занятий в спортивных клубах; курсах, занятий по интересам (спортклуб, тур. клуб, фитнес клуб);

- самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;

- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

В процессе преподавания используются следующие методы обучения:

- практические (методы строго регламентированного упражнения, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, метод принудительно-облегчающего разучивания, методы частично регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы);

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, команда, подсчет, оценка);

- методы наглядного восприятия (показ двигательного действия, демонстрация наглядных пособий).

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине Физическая культура**

Материально-техническая база обеспечивает проведение всех видов практических занятий по темам, указанным в рабочей программе дисциплины.

Все помещения, места для занятий физической культурой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в соответствии с ФГОС, оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Материально-техническое обеспечение осуществляется с учетом и на основании Договора безвозмездного пользования муниципальным имуществом от 12 марта 2021г в части использования материально-технических ресурсов МАОУ СОШ №6 имени Евдокии Бершанской МО город-курорт Геленджик.

Спортивный комплекс:

- спортивный зал:

оборудование спортивного зала: щиты баскетбольные, баскетбольные кольца, бревно гимнастическое, брусья гимнастические, ковер гимнастический для вольных упражнений, козел гимнастический, стойки волейбольные, сетка волейбольная, гири, мячи, стол для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, скакалки, маты, секундомеры;

-открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий , в т.ч. площадки:

для игры в футбол

для игры в бадминтон

для прыжков в длину

для прыжков в высоту

круговая беговая дорожка на 250 м.

для игры в баскетбол и волейбол

для занятий физкультурой и гимнастикой

для бега на 100 м

элементы полосы препятствий, расположенные в пределах

площадки для начальной военной подготовки

#### **4.2. Перечень необходимого программного обеспечения**

1. 7-zip; (лицензия на англ. <http://www.7-zip.org/license.txt>)
2. Adobe Acrobat Reader; (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)
3. Adobe Flash Player; (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)
4. Microsoft Office 2003; (лицензия - <http://www.openoffice.org/license.html>)
5. FreeCommander; (лицензия - <https://freecommander.com/ru/%d0%bb%d0%b8%d1%86%d0%b5%d0%bd%d0%b7%d0%b8%d1%8f/>)
6. Mozilla Firefox.(лицензия - <https://www.mozilla.org/en-US/MPL/2.0/>)

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **5.1. Основная литература**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>
2. Кузнецов, В.С., Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL:<https://book.ru/book/940094>. — Текст : электронный.
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

### **5.2. Дополнительная литература**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488234>
2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492972>
3. Болманенкова, Т. А. Основы физического воспитания : учебное пособие : [12+] / Т. А. Болманенкова. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. — 236 с. : табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983> . — Библиогр.: с. 218-221. — ISBN 978-5-4499-0197-2. — DOI 10.23681/571983. — Текст : электронный.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL:<https://book.ru/book/939387>. — Текст : электронный.

5. Кузнецов, В.С., Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 448 с. — ISBN 978-5-406-07960-7. — URL:<https://book.ru/book/938839> — Текст : электронный.
6. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08973-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494246>
7. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492671>
8. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488422>
9. Собянин, Ф. И. Физическая культура : учебник / Ф. И. Собянин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2020. - 221 с. : ил., табл. - (Среднее профессиональное образование). - Библиогр. в конце разделов. - ISBN 978-5-222-32352-6 : 215 р. 25 к. - Текст : непосредственный. 8
10. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495252>
11. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495253>
12. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст :

- электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495386>
13. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496335>

### 5.3. Периодические издания

1. Культура физическая и здоровье.- URL: [http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10\\_id=2337](http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2337)
2. Теория и практика физической культуры.- URL: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=9149](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=9149)
3. Наука и школа. - URL: [http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10\\_id=2088](http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2088)
4. 4.. Здравоохранение в России.- URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/35026>
5. Педагогическое образование и наука.- URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/18746>
6. Среднее профессиональное образование
7. Физическая культура, спорт - наука и практика.- URL: [https://e.lanbook.com/journal/2290#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name)

### 5.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE». – URL: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. ЭБС издательства «Лань». – URL: <https://e.lanbook.com>
3. ЭБС «Юрайт». – URL: <http://www.biblio-online.ru/>
4. ЭБС «BOOK.ru» <https://www.book.ru>
5. ЭБС «ZNANIUM.COM» [www.znanium.com](http://www.znanium.com)
6. Электронный каталог Научной библиотеки КубГУ. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Catalog/Home/Index>
7. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» - URL: [www.grebennikon.ru](http://www.grebennikon.ru)
8. Научная электронная библиотека (НЭБ) «eLibrary.ru». - URL: <http://www.elibrary.ru>
9. Базы данных компании «Ист Вью». - URL: <http://dlib.eastview.com>
10. Лекториум ТВ». - URL: <http://www.lektorium.tv/>
11. Национальная электронная библиотека «НЭБ». - URL: <http://нэб.пф/>
12. КиберЛенинка: научная электронная библиотека. – URL: <http://cyberleninka.ru/>
13. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная ИС свободного доступа. – URL: <http://window.edu.ru>.
14. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» - URL <http://www.consultant.ru>

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Физическая культура» нацелена на формирование профессиональных компетенций. Обучение осуществляется по традиционной технологии с включением инновационных элементов.

На основании данных о состоянии здоровья обучающиеся распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основную, подготовительную, специальную. Обучающиеся, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются физической культурой вместе. Для юношей и девушек, отнесенных к подготовительной группе, исключается выполнение учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений. Для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, занятия проводят по специальным учебным программам.

Во второй год обучения планируется формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры: изучение социально-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств обучающихся, профессионально-прикладная физическая подготовка; освоение специальных двигательных умений и навыков. Третий и четвертый год обучения предусматривают совершенствование полученных ранее навыков и умений и активное участие обучающихся в качестве организаторов и руководителей спортивно-оздоровительных мероприятий.

Необходимый теоретический материал излагается на каждом занятии в форме бесед и рекомендаций.

На практических занятиях обучающиеся должны овладеть умением применять теоретические знания при решении практических задач.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах (12-15 чел.)

*Методико-практические занятия* предусматривают освоение и творческое воспроизведение обучающимися основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность обучающихся на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые игры, тренинг, тематические задания для самостоятельного выполнения и др.

*Учебно-тренировочные занятия* базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта для совершенствования спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной и волонтерской деятельности.

Контрольное *тестирование* включает в себя проверку овладения жизненно важными умениями и навыками и уровня развития физических качеств. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает



*экспертная оценка* преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов, результаты которых рассматриваются с учетом динамики контролируемых показателей.

Важным для обучающихся является умение рационально подбирать необходимую учебную литературу для написания рефератов по разделам физической культуры.

Поиск книг в библиотеке необходимо начинать с изучения предметного каталога и создания списка книг, пособий, методических материалов по теме изучения.

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

### 7.1. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	<p><b>Раздел 1.</b> <b>Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b></p> <p><b>Тема 1.1.</b> Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни</p> <p><b>Тема 1.2.</b> Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств</p> <p><b>Тема 1.3.</b> Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков</p> <p><b>Тема 1.4.</b> Специальные двигательные умения и навыки</p>	ОК 8	Реферат, устный опрос, контрольные нормативы, экспертная оценка
2.	<p><b>Раздел 2. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b></p> <p><b>Тема 2.1.</b> Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности</p> <p><b>Тема 2.2.</b> Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных</p>	ОК 8	Реферат, тестирование, контрольные нормативы, экспертная оценка

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
	<p>умений и навыков</p> <p><b>Тема 2.3.</b> Совершенствование общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовки</p> <p><b>Тема 2.4.</b> Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях</p>		
3.	<p><b>Раздел 3.</b> <b>Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни</b></p> <p><b>Тема 3.1.</b> Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества жизни</p>	ОК 8	Реферат, контрольные нормативы, экспертная оценка

## 7.2. Критерии оценки знаний

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также при выполнении обучающимися индивидуальных самостоятельных заданий. При этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

**Реферат** является продуктом самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы. Автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Реферат оценивается по количеству обработанных источников, глубине анализа проблемы, качеству обоснования авторской позиции, глубине раскрытия темы.

**Тест** - это система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Тест оценивается по количеству правильных ответов (не менее 50%).

**Контрольные нормативы** являются основным инструментом определения качества физической подготовленности обучающихся. Контрольное тестирование включает в себя проверку овладения жизненно важными умениями и навыками и уровня развития физических качеств.

Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает **экспертная оценка** преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов, результаты которых рассматриваются с учетом динамики контролируемых показателей.

**Экспертная оценка** умений обучающихся используется при выполнении фрагментов учебно-тренировочных занятий, тестовых заданий и учебных нормативов, на зачетах и дифференцированном зачете. Эксперт (преподаватель) выступает в роли своеобразного измерительного прибора со всеми своими индивидуальными особенностями и характеристиками.

**Устный опрос** производится в процессе практических и лекционных занятий в форме экспресс-опроса.

**Зачёт** проводится ежегодно в конце учебного года и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль освоения умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития обучающихся: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких; параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления); результатов овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела

-юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины);

- девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену. При проведении зачета предусмотрена вариативная часть, которая разрабатывается и утверждается учебным заведением.

Для юношей проводится тест на владение умениями и навыками, необходимыми для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

### **Критерии оценки знаний обучающихся в целом по дисциплине**

Обучающиеся, выполнившие рабочую учебную программу, в каждом семестре сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий,

обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

В целях повышения мотивации обучающиеся к качественному освоению основной образовательной программы и стимулирования регулярной самостоятельной работы введена балльная система оценки контроля знаний и умений.

### 7.3. Оценочные средства для проведения текущей аттестации

Текущий контроль может проводиться в форме:

- практическая работа
- защита реферата

Форма аттестации	Знания	Умения	Владения (навыки)	Личные качества студента	Примеры оценочных средств
Рефераты	Контроль знаний по определенным проблемам	Оценка умения различать конкретные понятия	Оценка навыков работы с литературными и источниками	Оценка способности к самостоятельной работе и анализу литературных источников	Темы рефератов прилагаются
Практические работы	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей.	Показать владение техникой и выполнить контрольные нормативы по видам программы.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; определять цели и задачи, планировать учебные занятия; проводить учебные занятия по физической культуре	Вопросы и контрольные нормативы прилагаются

### 7.4. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Форма	Знания	Умения	Владение (навыки)	Личные качества	Примеры оценочн
-------	--------	--------	-------------------	-----------------	-----------------

аттестации				студента	ых средств
3 семестр зачёт	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни;	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей.	анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами.	Оценка способности грамотно и четко излагать материал	Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются
4 семестр зачёт	О физкультурно-спортивной деятельности как средстве укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию	Оценка способности грамотно и четко излагать материал.	Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются
5 семестр-зачёт	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни;	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнёрами.	Анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию		Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются
6 семестр-зачёт	О физической культуре и здоровом образе жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и	Анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными	Оценка способности грамотно и четко излагать материал	Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаю

	профессиональ- ных целей. Работать в коллективе и команде, взаимодейст- вовать с руко- водством, коллегами и социальными партнёрами.	возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию ;	тся
--	--	---	-----

#### 7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации

1. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья, значение физической культуры в совершенствовании личности и профессиональной деятельности.
2. Основы здорового образа жизни: режим труда и отдыха, питание, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, культура межличностного общения.
3. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Основные части занятия и их значение. Определение физической подготовленности с помощью тестов. Итоговый и текущий контроль.
4. Использование метода пульсометрии для определения реакции организма на нагрузку. Сравните показатели своего пульса (ЧСС) в покое и сразу после нагрузки?
5. Определение взаимосвязи между интенсивностью выполнения упражнений и частотой пульса. Зоны интенсивности.
6. Основные физические качества, понятия и характеристики.
7. Методика развития выносливости.
8. Методика развития гибкости и координации.
9. Методика развития силы. Основные мышечные группы тела человека; восстановление после физической нагрузки; упражнения с преодолением собственного веса для развития мышц груди, спины, плечевого пояса и рук.
10. Основные упражнения атлетической гимнастики с гантелями, на тренажерах и со штангой. Как можно увеличить объем и силу мышц?
11. Какие принципы правильного питания необходимо соблюдать при занятиях физическими упражнениями?
12. Объективные и субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
13. В чем заключается полезное влияние занятий атлетической гимнастикой и чем обусловлены особенности занятий атлетизмом для женщин?
14. Какой метод является основным в силовой подготовке начинающих, и какие

- упражнения в силовой подготовке считаются базовыми?
15. Почему для начинающих лучшим снарядом являются гантели?
  16. Какие условия необходимо соблюдать для профилактики травматизма?
  17. Основные принципы и правила силовой подготовки.
  18. Основные составляющие тренировочной программы.
  19. Приведите примеры выполнения упражнений по принципу самосопротивления
  20. Планирование самостоятельных занятий по продолжительности, объему, интенсивности.
  21. Методика составления тренировочных программ.
  22. Массаж и самомассаж как средство восстановления организма после физических нагрузок. Основные приемы самомассажа.
  23. Физическая культура личности
  24. Спорт, профессиональный спорт
  25. Ценности физической культуры
  26. Физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование
  27. Психофизическая подготовка
  28. Физическая подготовленность
  29. Функциональная подготовленность
  30. Двигательная активность.

### Примерные тестовые задания

#### *Тест №1*

- 1. Какая страна является родиной Олимпийских игр?**
  - А. Рим;
  - Б. Китай;
  - В. Древняя Греция.
- 2. В каком году и где создан Международный олимпийский комитет?**
  - А. в 1894 году в Париже;
  - Б. в 1896 году в Лондоне;
  - В. В 1905 году в Греции.
- 3. Что такое «Олимпийская хартия»?**
  - А. Название оды спорту, написанной Пьером де Кубертенем;
  - Б. Свод законов, по которым живет олимпийское движение;
  - В. Правила соревнований, входящих в программу Олимпийских игр.
- 4. В каком году отмечалось столетие Олимпийских игр?**
  - А. В 1996 году на играх XXVI Олимпиады в Атланте;
  - Б. В 1988 году на играх XXI Олимпиады в Сеуле;
  - В. В 1984 году на Играх XXIII Олимпиады в Лос-Анджелесе.
- 5. Основным специфическим средством физического воспитания являются:**
  - А. Физические упражнения;
  - Б. Гигиенические факторы;
  - В. Тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.
- 6. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:**
  - А. Их формой;

- Б. Их содержанием;  
В. Темпом и длительностью их выполнения.
- 7. Что понимается под формами занятий физическими упражнениями?**  
А. Способы организации учебно-воспитательного процесса;  
Б. Типы уроков;  
В. Виды физкультурно - оздоровительной работы.
- 8. В каком документе раскрываются все вопросы, связанные с организацией и проведением соревнований?**  
А. В Положении о соревнованиях;  
Б. В Правилах соревнований;  
В. В Календаре соревнований.
- 9. При развитии какого физического качества особо важная роль отводится разминке?**  
А. При развитии гибкости;  
Б. При развитии выносливости;  
В. При развитии ловкости.
- 10. На каком физическом качестве базируется формирование устойчивости к гипоксии?**  
А. На быстроте;  
Б. На общей выносливости;  
В. На ловкости.
- 11. В чем заключается первая помощь при ранениях?**  
А. Наложение повязки и транспортной шины;  
Б. Введение противостолбнячной сыворотки;  
В. Остановка кровотечения, защита раны от вторичности загрязнения.
- 12. Какой праздник отмечается, начиная с 1939 года в нашей стране?**  
А. Дружбы народов;  
Б. День молодежи;  
В. Всесоюзный день физкультурника.
- 13. Какое влияние оказывают сильные физические нагрузки на жизненные функциональные процессы?**  
А. Активизируют их;  
Б. Тормозят их;  
В. Усиливают их.
- 14. Кому принадлежит парадоксальный вывод о том, что «чем меньше глубина дыхания, тем здоровее и моложе человек»?**  
А. А.Н.Стрельниковой;  
Б. К.П.Бутейко;  
В. П.К.Иванову.
- 15. Какое направление в развитии гибкости получило широкое распространение в последнее время?**  
А. Шейпинг;  
Б. Стретчинг;  
В. Каланетика.
- 16. Какой показатель реакции организма на физическую нагрузку является наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике?**



- А. ЖЕЛ (жизненная емкость легких);
- Б. МПК (максимальное потребление кислорода);
- В. ЧСС (частота сердечных сокращений).

**17. Какая величина ЧСС соответствует порогу тренирующей нагрузки?**

- А. Не выше 120 уд/мин;
- Б. Не ниже 130 уд/мин;
- В. 70-80 уд/мин.

**18. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на**

- А. Сохранение и укрепление здоровья людей;
- Б. Развитие физических качеств людей;
- В. Поддержание высокой работоспособности людей.

**Отвечая на вопросы 19-25, завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

**19. Физическая культура как составная часть общей культуры человека в условиях первобытного строя возникла на основе \_\_\_\_\_**

**20. Сознательная саморегуляция человеком своей деятельности, обеспечивающая преодоление препятствий и трудностей на пути к цели называется \_\_\_\_\_**

**21. Формирование человеком своей личности в соответствии с поставленной целью определяется как \_\_\_\_\_**

**22. Система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям организма называется \_\_\_\_\_**

**23. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как ...**

**24. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется ...**

**25. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как ...**

**Отвечая на вопросы 26-30, завершите утверждение, вписав соответствующие числа в бланк ответов.**

**(За каждый правильный ответ дается 0,2 балла).**

**26. Перечислите приёмы самомассажа:**

**27. Показателями развития физической культуры личности являются:**

**28. Элементами здорового образа жизни являются:**

**29. При занятиях физическими упражнениями для максимальной реализации своих возможностей необходимо знать:**

**30. Перечислите основные комплексные областные соревнования для учащихся общеобразовательных школ области:**

## 8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### *Утренняя гигиеническая зарядка*

Утренняя гигиеническая зарядка, как известно, одна из наиболее распространенных, популярных форм физкультурных занятий в режиме повседневной жизнедеятельности (заметим, что в качестве малой формы занятий она не тождественна ни утренним тренировочным занятиям, получившим распространение в практике спорта, ни аналогичным случаям применения физических упражнений с довольно большим объемом нагрузки). Ее главное назначение - оптимизировать переход от продолжительного отдыха (сна) к повседневной жизнедеятельности.

Одна из вполне оправданных схем составления комплекса упражнений для зарядки предусматривает:

- «выравнивающее» упражнение (например, плавные потягивания с выпрямлением конечностей и туловища, лежа в постели или в положении стоя);
- упражнение, нефорсированно активизирующее кровообращение преимущественно в крупных мышцах нижних конечностей и тазовой области (например, неторопливые приседания или поочередное растягивание ногами резинового жгута в положении сидя);
- наклоны, повороты, круговые движения туловища с сопутствующими движениями руками, постепенным увеличением амплитуды и темпа движений;
- серия «растягивающих» движений (например, поочередные маховые движения руками и ногами с увеличением амплитуды до максимальной);
- упражнение циклического характера, активизирующее функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем в рамках аэробного режима (например, серийные подскоки на месте или бег в течение 3-5 мин., вызывающие увеличение ЧСС до 140-150 уд/мин);
- заключительная серия движений (успокаивающе-переходная), частично нивелирующая избыточную функциональную активность, вызванную предыдущими упражнениями (например, ходьба в убывающем темпе с акцентированными дыхательными движениями).

Ориентировочная продолжительность всей зарядки – около 10-15 минут, не считая, конечно, последующего приема душа и других индивидуально-гигиенических процедур. В зависимости от самочувствия занимающегося и характера предстоящей основной деятельности допустимо, разумеется, дублировать виды перечисленных упражнений и варьировать связанные с ними парциальные нагрузки.

Хотя по мере адаптации к применяемому комплексу упражнений утренней зарядки есть смысл периодически несколько увеличивать связанные с ними параметры нагрузки, однако превращать ее в тренировочное занятие основного типа нецелесообразно. К нему, судя по преобладающим аргументам, лучше приступать не раньше чем через час-полтора после завтрака (отметим также, что зарядка может быть представлена в суточном режиме не только как утренняя

гигиеническая, но и в иной форме, с более свободным нормированием нагрузки, например, в середине дня).

### ***Классификация и содержание фитнес-программ (для самостоятельной работы)***

Наибольшее распространение получили фитнес-программы, основанные на использовании видов двигательной активности аэробной направленности. Термин *аэробика* имеет двойное толкование. В широком представлении, аэробика — система упражнений, направленных на развитие аэробных возможностей энергообеспечения двигательной активности. В качестве средств воздействия применяются ходьба, бег, плавание, танцы, занятия на кардиотренажерах и др.

В более узком представлении аэробика — одно из направлений физкультурно-оздоровительных фитнес-программ, построенных на основе различных гимнастических упражнений (степ-аэробика, слайд-аэробика, данс-аэробика и т.п.).

В соответствии с рекомендациями Американского колледжа спортивной медицины (1998), необходимо обеспечивать сбалансированность фитнес-программ, включающих тренировку кардиореспираторной системы, мышечной силы и гибкости. Установлено, что взрослому человеку необходимо заниматься как минимум 3-5 раз в неделю различными видами двигательной активности невысокой интенсивности. Интенсивность таких занятий должна не превышать 60-90% ЧС от максимальной и 50-85% МПК. Продолжительность занятий 20-60 минут непрерывной активности или 10-минутные серии упражнений общей продолжительностью 20-60 минут в день. Формами занятий могут быть такие как ходьба, бег, гребля, езда на велосипеде. Также рекомендуется выполнять силовые тренировки на 8-10 основных мышечных групп с нагрузками 8-12 повторений в одном подходе (< 50 лет) и 10-15 повторений (> 50 лет) как минимум 2 раза в неделю.

***Оздоровительная ходьба.*** К широко распространенным видам двигательной активности принадлежит ходьба, преимущества которой — доступность и эффективность — особенно важны для людей с избыточной массой тела, пожилых и имеющих низкий уровень физического состояния.

***Оздоровительный бег.*** После завершения программы ходьбы с учетом достигнутого уровня физического состояния возможен переход к участию в программе бега трусцой.

*Программа бега трусцой (Хоули Э.Т., Френкс Б.Д., 2000)*

*Правила выполнения тренировочной программы.*

1. Прежде чем начать программу бега, необходимо завершить программу ходьбы.
2. Начинайте каждое занятие с ходьбы и стретчинга.
3. Не переходите к следующему этапу, если испытываете дискомфорт.
4. Занимайтесь на нижнем пределе своей целевой ЧСС; регистрируйте свою ЧСС на каждом занятии.
5. Выполняйте программу по принципу "день работы — день отдыха".

Этап 1. Пробежите трусцой 10 шагов, пройдите 10 шагов. Повторите это 5 раз и определите свою ЧСС. Не выходите за пределы целевой ЧСС, увеличивая или уменьшая фазу ходьбы. Продолжительность занятия — 20—30 мин.

Этап 2. Пробежите трусцой 20 шагов, пройдите 10 шагов. Повторите это 5 раз и определите ЧСС. Не выходите за пределы целевой ЧСС, увеличивая или уменьшая фазу ходьбы.

Этап 3. Пробежите трусцой 30 шагов, пройдите 10 шагов. Повторите это 5 раз и определите ЧСС. Не выходите за пределы целевой ЧСС, увеличивая или уменьшая фазу ходьбы.

Этап 4. Пробежите трусцой 1 мин, пройдите 10 шагов. Повторите это 3 раза и определите ЧСС. Не выходите за пределы целевой ЧСС, увеличивая или уменьшая фазу ходьбы. Продолжительность занятия — 20—30 мин.

Этап 5. Пробежите трусцой 2 мин, пройдите 10 шагов. Повторите это 2 раза и определите ЧСС. Не выходите за пределы целевой ЧСС, увеличивая или уменьшая фазу ходьбы.

Этап 6. Пробежите трусцой некоторое расстояние (400 м.) и проверьте ЧСС. Регулируйте темп во время бега, чтобы не выходить за пределы целевой ЧСС. Если ЧСС остается высокой, вернитесь к программе пятого этапа. Пробежите трусцой расстояние в 6 раз больше первоначального, чередуя его с непродолжительной ходьбой.

Этап 7. Пробежите трусцой расстояние в 2 раза больше первоначального и проверьте ЧСС. Регулируйте темп во время бега, чтобы не выходить за пределы целевой ЧСС. Если ЧСС остается высокой, вернитесь к программе шестого этапа. Пробежите трусцой расстояние в 6 раз больше первоначального, чередуя его с непродолжительной ходьбой.

Этап 8. Пробежите трусцой 1 милю и проверьте ЧСС. Регулируйте темп во время бега, чтобы не выходить за пределы целевой ЧСС. Пробежите трусцой 2 мили.

Этап 9. Пробежите 2—3 мили без остановки. Проверьте ЧСС, чтобы убедиться, что не вышли за пределы целевой ЧСС.

### ***Катание на роликовых коньках***

Высокая эмоциональность, эффективное развитие аэробных возможностей вывели катание на роликовых коньках в число наиболее популярных видов двигательной активности.

Биомеханические особенности катания на роликовых коньках позволяют включить в работу такие группы мышц, которые сложно развивать другими упражнениями. Эффективность занятий во многом определяется техническим оснащением: роликовые коньки, специальная одежда, шлем, наколенники и налокотники.

Мировые производители спортивного инвентаря предлагают четыре вида роликовых коньков: прогулочные, для фитнеса, для экстремального (акробатического) катания, универсальные.

Ролики, применяемые в фитнес-программах для повышения функционального состояния организма, обладают техническими характеристиками (вентиляция застежки, особенности колес, наличие тормоза и др.), позволяющими обеспечить комфортные условия во время продолжительных занятий.

***Фитнес-программы на кардиотренажерах.*** С целью достижения и поддержания высокого уровня аэробных способностей разработаны фитнес-

программы с использованием кардиоваскулярных тренажеров (беговые дорожки, велоэргометры, гребные, лыжные и степ-тренажеры – степперы).

В последние годы появился новый тип тренажеров - эллиптические, объединяющие технические возможности велотренажера, степпера и беговой дорожки. Отличительная особенность этих тренажеров – эллиптическая амплитуда движений педалей, которая снижает почти до минимума нагрузку на коленные и голеностопные суставы, обеспечивая активное включение в работу мышц ягодиц, бедер и голени. Ряд эллиптических тренажеров имеет подвижные ручки, позволяющие упражнять мышцы плечевого пояса. В таких тренажерах используется магнитная система нагружения с равномерной регулировкой нагрузки.

Тренировочные занятия на тренажерах предусматривают два уровня интенсивности.

Первый уровень – работа выполняется в диапазоне 60 –70 % максимальной ЧСС, определенной с использованием формулы «220–возраст». Второй уровень – работа выполняется в пределах 70–85 % максимальной ЧСС.

Технические возможности тренажеров позволяют составлять фитнес-программы с произвольным (ручным) регулированием тренировочных параметров (скорость, угол наклона и дистанция) и автоматическим. В этом случае благодаря использованию кардиотестера, компьютеризированного контроля скорости вращения и угла наклона дорожки тренажеры могут обеспечивать уровень нагрузки, который поддерживает ЧСС на заданном уровне. Эта фитнес-программа эффективно используется с целью повышения уровня аэробных возможностей для лиц с риском развития сердечнососудистых заболеваний и в пожилом возрасте. Система постоянного пульсового контроля дает возможность проводить реабилитацию больных (в присутствии cardiолога), выполнять программу по снижению массы тела.

**Кроссовый бег.** Нагрузка определяется незначительным изменением скорости вращения дорожки и более существенным варьированием угла ее наклона.

**«Пирамида».** Программа представляет собой тренировочную работу с постепенным повышением нагрузки. Скорость вращения обратно пропорциональна углу наклона дорожки, что позволяет проводить занятие с постоянной ЧСС. Интервальная тренировка. В процессе работы интенсивность чередуется с фазой активного отдыха.

**«Идущий в гору».** В процессе выполнения программы скорость вращения дорожки постепенно уменьшается по мере увеличения угла ее наклона.

**«Джоггинг».** Программа с постоянным углом наклона дорожки и изменением скорости вращения. В начальной фазе постепенно достигается устойчивое значение ЧСС, которое поддерживается до конечной фазы.


ЛИСТ  
изменений рабочей учебной программы по дисциплине  
ОГСЭ.05 Физическая культура

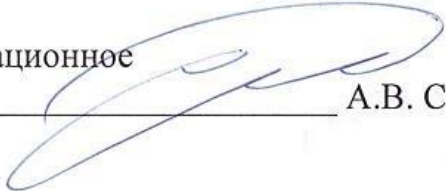
Дополнения и изменения, вносимые в рабочую программу дисциплины

Основания внесения дополнений и изменений	Раздел РПД, в который вносятся изменения	Содержание вносимых дополнений, изменений
Предложение работодателя		
Предложение составителя программы		
Приобретение, издание литературы, обновление перечня и содержания ЭБС, баз данных	Разделы №2.4.5 и №5 Перечень основной и дополнительной учебной литературы	Обновление перечня литературы

Утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии математических и естественнонаучных дисциплин протокол № 10 от «25» мая 2022 г.

Заместитель директора по УР филиала \_\_\_\_\_  Т.А. Резуненко

Заведующая сектором библиотеки филиала \_\_\_\_\_  Л.Г. Соколова

Инженер-электроник (программно-информационное обеспечение образовательной программы) \_\_\_\_\_  А.В. Сметанин



1920

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Филиал федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения  
высшего образования «Кубанский государственный университет»  
в г. Геленджике



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по работе с филиалами

А.А. Евдокимов

05

2022 г.

**Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

2022

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.02.18г. № 69, зарегистрирован в Министерстве юстиции 26 февраля 2018 (рег. № 50137).

Рабочая программа реализуется с использованием ресурсов школы МАОУ СОШ № 6 имени Евдокии Бершанской МО город-курорт Геленджик в части освоения дисциплины «Физическая культура» на основании договора безвозмездного пользования муниципальным имуществом от 12 марта 2021г.

Дисциплина	ОГСЭ.05 Физическая культура
Форма обучения	очная
Учебный год	2022-2023
2,3 курс	3,4,5,6 семестр
практические занятия	158 ч
лекционные занятия	4 ч
самостоятельная работа	118 ч
форма промежуточной аттестации	зачёт

Составитель: преподаватель

А.Л. Дерябина

Утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии математических и естественно - научных дисциплин, протокол №10 от 25 мая 2022 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии  
математических и естественно - научных дисциплин

Л.В. Жук

Рецензенты:

Зам. директора по УР филиала ФГБОУ ВО  
«КубГУ» в г. Геленджике



Т.А. Резуненко

Руководитель  
физического воспитания  
Геленджикского филиала  
Краснодарского торгово-экономического колледжа,  
преподаватель высшей категории



Ю.А. Колесников



ЛИСТ

согласования адаптированной рабочей программы по учебной дисциплине

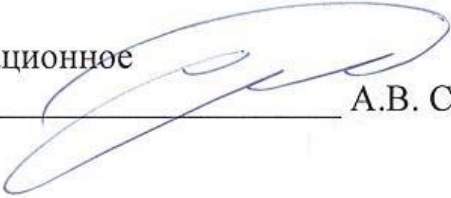
ОГСЭ.05 Физическая культура

Специальность среднего профессионального образования: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УР филиала \_\_\_\_\_  Т.А. Резуненко

Заведующая сектором библиотеки филиала \_\_\_\_\_  Л.Г. Соколова

Инженер-электроник (программно-информационное обеспечение образовательной программы) \_\_\_\_\_  А.В. Сметанин

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
1.1. Области применения программы	5
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	5
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:	5
1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (перечень формируемых компетенций)	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	7
2.2. Структура дисциплины:	7
2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины	9
2.4. Содержание разделов дисциплины	12
2.4.1. Занятия лекционного типа	12
2.4.2. Занятия семинарского типа	13
2.4.3. Практические занятия	13
2.4.4. Примерная тематика рефератов	16
3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	18
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	19
4.2. Перечень необходимого программного обеспечения	19

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	20
5.1. Основная литература	20
5.2. Дополнительная литература	20
5.3. Периодические издания	21
5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	21
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	22
7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ	23
7.1. Паспорт фонда оценочных средств	23
7.2. Критерии оценки знаний	23
7.3. Оценочные средства для проведения для текущей аттестации	24
7.4. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации	25
8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	30

## **1.Паспорт программы учебной дисциплины**

### *Адаптированная физическая культура*

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

Адаптивная рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

#### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура входит в профессиональный модуль ПП (профессиональная подготовка) – общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

По окончании обучения выпускники инвалиды и выпускники с ограниченными возможностями здоровья должны освоить те же области и объекты профессиональной деятельности, что и остальные выпускники, и быть готовыми к выполнению всех обозначенных в ФГОС СПО видов деятельности. Вводить какие-либо дифференциации и ограничения в адаптированных образовательных программах в отношении профессиональной деятельности выпускников инвалидов и выпускников с ограниченными возможностями здоровья не допускается.

Рабочая программа учебной дисциплины Адаптивная физическая культура ориентирована на достижение целей:

4. формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
5. овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;

6. овладение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

В результате освоения учебной дисциплины физическая культура студенты должны:

**Уметь:**

1. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры,
2. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
3. выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
4. использовать приобретённые знания в практической деятельности и повседневной жизни.

**Знать:**

1. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
2. историю развития ФКиС и отдельных видов спорта;
3. правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
4. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
5. основы здорового образа жизни.

**Иметь представление:**

1. о физических упражнениях, их влияние на физическое развитие;
2. о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека;
3. о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося - 280 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 162 часа;
- самостоятельная работа обучающегося – 118 часов.

**1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (Перечень формируемых компетенций)**

Учащийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	
1.	ОК-8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины

### – Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		3	4	5	6
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	162	32	88	26	16
В том числе:					
практические занятия (практикумы)	158	28	88	26	16
лекционные занятия	4	4			
самостоятельная работа	118	32	44	26	16
Вид промежуточной аттестации		зачет	зачет	зачёт	зачёт
Общая трудоемкость	280	64	132	52	32

### – Структура дисциплины:

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа студента (час)
	Всего	Теоретическое обучение	Практические и лабораторные занятия	
<b>3 семестр</b>				
<b>Раздел 1.</b>				
<b>Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b>				
<b>Тема 1.1.</b> Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	4	4	-	4
<b>Тема 1.2.</b> Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	12	-	12	12

<b>Тема 1.3.</b> Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	8	-	8	8
<b>Тема 1.4.</b> Специальные двигательные умения и навыки	8	-	8	8
<b>4 семестр</b>				
<b>Раздел 2. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>				
<b>Тема 2.1.</b> Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	42	-	42	22
<b>Тема 2.2.</b> Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков	46	-	46	22
<b>5 семестр</b>				
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовки	18	-	18	18
<b>Тема 2.4.</b> Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях	8	-	8	8
<b>6 семестр</b>				
<b>Раздел 3.</b> <b>Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни</b>				



Тема 3.1. Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества жизни	16	-	16	16
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>162</b>	<b>4</b>	<b>158</b>	<b>118</b>

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
<b>3 семестр</b>				
<b>Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b>				
<b>Тема 1.1.</b> Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Лекционные занятия</b>		<b>4</b>	
	1	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Комплексы упражнений для укрепления основных групп мышц.	2	1,2
	2	Методика использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками. Методика развития дыхательных возможностей и укрепления сердечно-сосудистой системы.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  3. Подготовка реферата. 4. Ежедневно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	3	
<b>Тема 1.2.</b> Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>	
	1	Развитие силы мышц. Баскетбол или стрит-баскетбол.	4	2
	2	Развитие быстроты. Волейбол.	2	2
	3	Развитие выносливости.	2	2
	4	Развитие гибкости. Футбол (Футзал)	2	2
5	Развитие координации движений. Настольный теннис, бадминтон	2	2	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 3. Подготовка реферата. 4. Ежедневно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	12	3
<b>Тема 1.3.</b>  Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	1   Комплексы упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности.	2	1,2
	2   Комплексы упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.	2	1,2
	3   Комплексы упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность.	2	1,2
	4   Комплексы упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажеров и многокомплектного универсального спортивного оборудования.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 2. Ежедневно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	8	3
<b>Тема 1.4.</b>  Специальные двигательные умения и навыки	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	1   Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений.	2	1,2
	2   Разучивание и совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков.	2	1,2
	3   Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий.	2	1,2
	4   Развитие навыков применения приемов защиты и самообороны.	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Ежедневно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
<b>4 семестр</b>			
<b>Раздел 2. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>			

<b>Тема 2.1.</b> Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>		<b>42</b>	
	1	Совершенствование комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности.	8	2
	2	Аэробика.	12	2
	3	Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.	10	1,2
	4	Атлетическая гимнастика.	12	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		22	3
	1. Ежедневно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.			
<b>Тема 2.2.</b> Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>		<b>46</b>	
	1	Проведение учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.	8	2
	2	Проведение учебно-тренировочного занятия по футболу.	8	2
	3	Проведение учебно-тренировочного занятия по волейболу.	8	2
	4	Проведение учебно-тренировочного занятия по баскетболу.	8	2
	5	Проведение учебно-тренировочного занятия по фитнес-аэробике.	8	2
	6	Организация и проведение похода выходного дня.	6	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		22	3
	1. Ежедневно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.			
<b>5 семестр</b>				
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовки	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>		<b>18</b>	
	1	Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики.	6	2
	2	Разучивание и совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений.	4	2

	3	Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.	4	2
	4	Совершенствование ППФП.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		18	3
	3. Подготовка реферата. 4. Ежедневно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.			
<b>Тема 2.4.</b> Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	
	5.	Гимнастика и атлетическая подготовка.	2	2
	6.	Приемы рукопашного боя.	2	2
	7.	Ускоренное передвижение и легкая атлетика. Преодоление полосы препятствий.	2	2
	8.	Стрелковая подготовка. Соревнования по военно-прикладным видам спорта.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		8	3
1. Ежедневно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.				
<b>6 семестр</b>				
<b>Раздел 3. Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни</b>				
<b>Тема 3.1.</b> Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества жизни	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>		<b>16</b>	
	1	Использование различных современных направлений фитнеса: танцевальная аэробика, шейпинг, пилатес, тай-бо и др.	4	2
	2	Тренировка на тренажерах	4	2
	3	Самостоятельное проведение студентами фрагментов занятий рекреативно-оздоровительной направленности.	4	2

	4	Подготовка и проведение соревнований по избранным видам физкультурно-спортивной деятельности. <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	2
		1. Ежедневно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	16	3

**а.**

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения: 1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств); 2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством) 3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

## 2.4. Содержание разделов дисциплины

### і. 2.4.1. Занятия лекционного типа

№	Наименование раздела	Наименование практических работ	Форма текущего контроля
<i>3 семестр</i>			
1	2	3	4
	<b>Раздел 1.</b> <b>Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b>	История ФКиС. Международное олимпийское и паралимпийское движение. Проблемы допинга в олимпийском и паралимпийском спорте. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения Упражнений для укрепления основных групп мышц. Методика развития дыхательных возможностей и укрепления сердечно-сосудистой системы. Методика использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками.	О, Р, Т

--	--	--	--

#### 2.4.2. Занятия семинарского типа

не предусмотрены

#### 2.4.3. Практические занятия

№	Наименование раздела	Наименование практических работ	Форма текущего контроля
<i>3 семестр</i>			
1	2	3	4
	<b>Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b>	Развитие силы мышц. Развитие быстроты. Развитие выносливости. Развитие гибкости. Развитие координации движений. Баскетбол или стрит-баскетбол. Волейбол. Футбол (Футзал) или игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Настольный теннис, бадминтон.	Р, Т, Э

	<p>Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности.</p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.</p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность.</p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования.</p> <p>Проведение занятий с использованием рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки видов спорта.</p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений.</p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков.</p> <p>Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий.</p> <p>Развитие навыков применения приемов защиты и самообороны.</p> <p><b>4 семестр</b></p> <p><i>Физические упражнения в аэробном режиме.</i></p> <p>Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности.</p> <p>Оздоровительные ходьба и бег в соответствии с рекомендованным на занятиях режимом с целью повышения аэробной способности организма.</p> <p>Закаливание с использованием природных факторов. Совершенствование приемов</p>	
--	--	--



	<p><b>Раздел 2. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b></p>	<p>самомассажа. Проведение студентами фрагментов занятий.</p> <p><i>Аэробика.</i> Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки и танцевальные элементы, выполняемые под ритмичную музыку с целью совершенствования чувства темпа, ритма, координации движений, гибкости, силы, выносливости. Базовые элементы: шаги, бег на месте, поднимание бёдер, махи ногами, выпады, подскоки, скип. Разучивание и совершенствование индивидуально подобранных композиций из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Разучивание и совершенствование комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 25–30 движений.</p> <p><i>Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.</i> Разучивание и совершенствование выполнения дыхательных упражнений.</p> <p>Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования оздоровительной, тренировочной и профессиональной направленности.</p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности. Разучивание и совершенствование выполнения динамических упражнений с напряжением мышц (гантельная гимнастика, жим кистью теннисного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре, работа с эспандером и на тренажерах) и статических силовых упражнений, направленных на развитие выносливости. Ациклические спортивные игры по выбору преподавателя и обучающихся: баскетбол, настольный теннис, волейбол, мини-футбол. Разучивание и совершенствование простейших психогимнастических упражнений.</p> <p><i>Атлетическая гимнастика.</i> Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, развитие силы, коррекцию фигуры, дифференцировку силовых характеристик движений, совершенствование регуляции мышечного тонуса, воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц: упражнения без отягощений и</p>	<p>Р, Э</p>
--	--	--	-------------

	<p>предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела (звена); упражнения на снарядах массового типа и гимнастического многоборья; упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, амортизаторы и т. п.); упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга); упражнения с партнером (в парах, тройках); упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Совершенствование техники выполнения упражнений. Регулирование нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Использование метода круговой тренировки. Проведение учебно-тренировочных занятия по легкой атлетике, по футболу, по волейболу, по баскетболу, по фитнес-аэробике.</p> <p>Организация и проведение похода выходного дня.</p> <p><b>5 семестр</b></p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв. Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха.</p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений.</p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.</p> <p>Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости (упражнения с гантелями, атлетическая гимнастика, силовая аэробика, упражнения на тренажерах); точности двигательного и зрительного анализаторов (броски мяча на точность попадания, жонглирование теннисными мячами) ;</p>	
--	--	--

	<p>координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра. Упражнения на координацию на месте и в движении, ведение баскетбольного мяча, передача мяча в движении. Двусторонние игры в волейбол, баскетбол и т.п.</p> <p><b>6 семестр</b></p> <p>Использование различных современных направлений фитнеса: танцевальная аэробика, шейпинг, пилатес, стрейтчинг и др.</p> <p>Тренировка на тренажерах.</p> <p>Организация активного отдыха и досуга людей с ОВЗ.</p> <p>Участие в соревнованиях по адаптивным видам спорта.</p> <p>Самостоятельное проведение студентами фрагментов занятий рекреативно-оздоровительной направленности.</p>	
--	---	--

--	--	--	--

	<p><b>Раздел 3. Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни</b></p>		<p>Р, Э</p>
--	---	--	-------------

О – опрос, Р – реферат, Э – экспертная оценка, Т – тестирование.

#### **2.4.4. Примерная тематика рефератов**

6. Возникновение физических упражнений, первые спортивные состязания.
7. История Олимпийских игр – принципы, традиции, символика.
8. История развития физической культуры и спорта.
4. Физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство.
5. Двигательная активность в режиме дня, жизненно необходимые умения и навыки.

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

6. Основа законодательства РФ по физической культуре и спорту.
7. Экологические факторы и здоровье человека.
8. Физическая нагрузка в режиме труда и отдыха.

9. Формы занятий физическими упражнениями и их характеристика.
10. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, его основные методы. Дневник самоконтроля.
11. Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями.
12. Средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
13. Влияние современных условий жизни на организм человека.
14. Первая помощь при травмах на занятиях физической культурой.
15. Естественные силы природы, как средства физического воспитания.
16. Гигиенические факторы, как средства физического воспитания.
17. Валеология – наука о здоровом образе жизни (ЗОЖ).
18. Основные положения организации физического воспитания в ВУЗе.
19. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания.
20. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
21. Средства физической культуры.
22. Состояние опорно-двигательного аппарата.
23. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
24. Гипоксия, гиподинамия, гипокинезия.
25. Саморегуляция и самосовершенствование организма. Адаптация.
26. Психофизиологическая характеристика труда: работоспособность, утомление, переутомление.
27. Основные понятия: работоспособность, усталость, реакция, релаксация, самочувствие.
28. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Ее цели, задачи, средства.
29. Стрессовые ситуации и их влияние на состояние здоровья.

30. Переутомление. Основные признаки и меры предупреждения.
31. Массовый спорт и спорт высших спортивных достижений. Их цели и задачи.
32. Классификация физических упражнений. Спортивная классификация.
33. Составление комплекса производственной гимнастики (вид деятельности).
34. Возрастные характеристики и их учет при занятиях спортом.
35. Выносливость. Методы развития и контроля.
36. Сила. Методы развития и контроля.
37. Гибкость. Методы развития и контроля.
38. Ловкость. Методы развития и контроля.
39. Быстрота. Методы развития и контроля.
40. Двигательная активность и иммунитет.
41. Физические качества.
42. Современные популярные системы физических упражнений.

### 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для реализации компетентностного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Изучаемые разделы (темы) дисциплины	Технологии, применяемые при проведении лекционных занятий	Технологии, применяемые при проведении практических и лабораторных занятий
Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры	Разработка комплексов упражнений по заданию преподавателя.	Технология активного, развивающего и проблемного обучения. Проведение обучающимися комплексов упражнений по заданию преподавателя.
Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	-	Технология активного, развивающего и проблемного обучения. Разработка и проведение обучающимися комплексов упражнений по заданию преподавателя.
Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни	-	Технология дифференцированного, развивающего и проблемного обучения. Проведение обучающимися фрагментов занятий рекреативно-оздоровительной направленности.

В процессе преподавания используются следующие методы обучения:

- практические (методы строго регламентированного упражнения, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, метод принудительно-облегчающего разучивания, методы частично регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы);



- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, команда, подсчет, оценка);

- методы наглядного восприятия (показ двигательного действия, демонстрация наглядных пособий).

#### **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине Физическая культура**

Материально-техническая база обеспечивает проведение всех видов практических занятий по темам, указанным в рабочей программе дисциплины.

Все помещения, места для занятий физической культурой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в соответствии с ФГОС, оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Материально-техническое обеспечение осуществляется с учетом и на основании Договора о сетевой форме реализации образовательных программ от 28.03.2019 года № 24 в части использования материально-технических ресурсов МАОУ СОШ №6 имени Евдокии Бершанской МО город-курорт Геленджик.

Спортивный комплекс:

- спортивный зал:

оборудование спортивного зала: щиты баскетбольные, баскетбольные кольца, бревно гимнастическое, брусья гимнастические, ковер гимнастический для вольных упражнений, козел гимнастический. стойки волейбольные, сетка волейбольная, гири, мячи, стол для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, скакалки, маты, секундомеры;

-открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий , в т.ч. площадки:

для игры в футбол

для игры в бадминтон

для прыжков в длину

для прыжков в высоту

круговая беговая дорожка на 250 м.

для игры в баскетбол и волейбол

для занятий физкультурой и гимнастикой

для бега на 100 м

элементы полосы препятствий, расположенные в пределах

площадки для начальной военной подготовки

#### **4.2. Перечень необходимого программного обеспечения**

1. 7-zip; (лицензия на англ. <http://www.7-zip.org/license.txt>)
2. Adobe Acrobat Reader; (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)
3. Adobe Flash Player; (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)
4. Microsoft Office 2003; (лицензия - <http://www.openoffice.org/license.html>)
5. FreeCommander; (лицензия - <https://freecommander.com/ru/%d0%bb%d0%b8%d1%86%d0%b5%d0%bd%d0%b7%d0%b8%d1%8f/>)
6. Mozilla Firefox.(лицензия - <https://www.mozilla.org/en-US/MPL/2.0/>)

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 5.1. Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. - URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBV-08A6A705ECD9#page/1>
2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. - URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/1>

### 5.2. Дополнительная литература

14. Погадаев, Г.И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень: учебник / Г.И. Погадаев.- М.: Дрофа, 2015.- 272 с.
15. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие [ВО, СПО] / Ю.И. Физическая культура и физическая подготовка: учебник/ под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: Юнити – Дана, 2014.-430с.
16. Еремушкин, М.А. Двигательная активность и здоровье: от лечебной гимнастики до паркура [Электронный ресурс] / М.А. Еремушкин.- М.: Спорт, 2016.- 184 с.- URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=430414](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=430414)
17. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход [Электронный ресурс] / И.В. Манжелей и др.- М.: Директ-Медиа, 2015.- 183 с. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=364912](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=364912)
18. Психология физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Е. Ловягина [и др.]; под ред. А. Е. Ловягиной. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 338 с. - URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/41D7F2C3-B8FC-4BB3-BB63-70DEC585C06A#page/1>
19. Черкасова, И.В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова и др.- М.: Директ-Медиа, 2015.- 128 с. - URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=344711](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=344711)
20. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 240 с. — URL: <https://biblio-online.ru/viewer/14196757-B335-4A89-A5EC-B4CE2CA97836#page/1>
21. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 127 с. — URL: <https://biblio-online.ru/viewer/A4840E4A-9A7A-4026-9447-C064052F1FA6#page/1>

22. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — СПО. — URL: <https://www.book.ru/book/926242/view2/1>

### 5.3. Периодические издания

8. Культура физическая и здоровье.- URL:[http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10\\_id=2337](http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2337)
9. Теория и практика физической культуры.- URL: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=9149](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=9149)
10. Наука и школа. - URL: [http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10\\_id=2088](http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2088)
11. 4.. Здравоохранение в России.- URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/35026>
12. Педагогическое образование и наука.- URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/18746>
13. Среднее профессиональное образование
14. Физическая культура, спорт - наука и практика.- URL: [https://e.lanbook.com/journal/2290#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name)

### 5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

15. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE». – URL: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
16. ЭБС издательства «Лань». – URL: <https://e.lanbook.com>
17. ЭБС «Юрайт». – URL: <http://www.biblio-online.ru/>
18. ЭБС «BOOK.ru» <https://www.book.ru>
19. ЭБС «ZNANIUM.COM» [www.znanium.com](http://www.znanium.com)
20. Электронный каталог Научной библиотеки КубГУ. – URL:<http://212.192.134.46/MegaPro/Catalog/Home/Index>
21. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» - URL:[www.grebennikon.ru](http://www.grebennikon.ru)
22. Научная электронная библиотека (НЭБ) «eLibrary.ru». - URL:<http://www.elibrary.ru>
23. Базы данных компании «Ист Вью». - URL:<http://dlib.eastview.com>
24. Лекториум ТВ». - URL: <http://www.lektorium.tv/>
25. Национальная электронная библиотека «НЭБ». - URL:<http://нэб.рф/>
26. КиберЛенинка: научная электронная библиотека. – URL: <http://cyberleninka.ru/>
27. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная ИС свободного доступа. – URL: <http://window.edu.ru>.
28. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» - URL <http://www.consultant.ru>

## **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина «Физическая культура» нацелена на формирование профессиональных компетенций. Обучение осуществляется по традиционной технологии с включением инновационных элементов.

На основании данных о состоянии здоровья обучающиеся распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основную, подготовительную, специальную. Обучающиеся, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются физической культурой вместе. Для юношей и девушек, отнесенных к подготовительной группе, исключается выполнение учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений. Для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, занятия проводят по специальным учебным программам.

Во второй год обучения планируется формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры: изучение социально-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств обучающихся, профессионально-прикладная физическая подготовка; освоение специальных двигательных умений и навыков. Третий и четвертый год обучения предусматривают совершенствование полученных ранее навыков и умений и активное участие обучающихся в качестве организаторов и руководителей спортивно-оздоровительных мероприятий.

По окончании обучения выпускники инвалиды и выпускники с ограниченными возможностями здоровья должны освоить те же области и объекты профессиональной деятельности, что и остальные выпускники, и быть готовыми к выполнению всех обозначенных в ФГОС СПО видов деятельности. Вводить какие-либо дифференциации и ограничения в адаптированных образовательных программах в отношении профессиональной деятельности выпускников инвалидов и выпускников с ограниченными возможностями здоровья не допускается.

Необходимый теоретический материал излагается на каждом занятии в форме бесед и рекомендаций.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах (12-15 чел.)

*Методико-практические занятия* предусматривают освоение и творческое воспроизведение обучающимися основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность обучающихся на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые игры, тренинг, тематические задания для самостоятельного выполнения и др.

*Учебно-тренировочные занятия* базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта для совершенствования спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной и волонтерской деятельности.

*Контрольные нормативы* включают в себя проверку овладения жизненно важными умениями и навыками и уровня развития физических качеств. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает *экспертная оценка* преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов, результаты которых рассматриваются с учетом динамики контролируемых показателей.

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

### 7.1. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции  (или ее части)	Наименование оценочного средства
7	<b>Раздел 1.</b> <b>Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b>	ОК 8	Опрос, реферат, тестирование, экспертная оценка
8	<b>Раздел 2. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>	ОК 8	Реферат, экспертная оценка
9	<b>Раздел 3.</b> <b>Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни</b>	ОК 8	Реферат, экспертная оценка

### 7.2. Критерии оценки знаний

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также при выполнении обучающимися индивидуальных самостоятельных заданий. При этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

**Реферат** является продуктом самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы. Автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Реферат оценивается по количеству обработанных источников, глубине анализа проблемы, качеству обоснования авторской позиции, глубине раскрытия темы.

**Тест** - это система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Тест оценивается по количеству правильных ответов (не менее 50%).

**Контрольные нормативы** являются основным инструментом определения качества физической подготовленности обучающихся. Контрольное тестирование включает в себя проверку овладения жизненно важными умениями и навыками и уровня развития физических качеств.

Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает **экспертная оценка** преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов, результаты которых рассматриваются с учетом динамики контролируемых показателей.

**Экспертная оценка** умений обучающихся используется при выполнении фрагментов учебно-тренировочных занятий, тестовых заданий и учебных нормативов, на зачетах и дифференцированном зачете. Эксперт (преподаватель) выступает в роли своеобразного измерительного прибора со всеми своими индивидуальными особенностями и характеристиками.

**Устный опрос** производится в процессе практических занятий в форме экспресс-опроса.

**Зачёт** проводится ежегодно в конце учебного года и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль освоения умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития обучающихся. Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами.



**7.3. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**  
Текущий контроль может проводиться в форме:

-практическая работа

-защита реферата

Форма аттестации	Знания	Умения	Владения (навыки)	Личные качества студента	Примеры оценочных средств
Рефераты	Контроль знаний по определенным проблемам	Оценка умения различать конкретные понятия	Оценка навыков работы с литературным и источниками	Оценка способности к самостоятельной работе и анализу литературных источников	Темы рефератов прилагаются
Практические работы	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей.	Показать владение техникой и выполнить контрольные нормативы по видам программы.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; определять цели и задачи, планировать учебные занятия; проводить учебные занятия по физической культуре	Вопросы и контрольные нормативы прилагаются

**7.4. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

Форма аттестации	Знания	Умения	Владение (навыки)	Личные качества студента	Примеры оценочных средств
3 семестр зачёт	О роли физической культуры в общекультурном, профессионально	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления	анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и	Оценка способности грамотно и четко излагать материал	Темы вопросов и контрольных

	м и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни;	здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей.	спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами.		нормативов прилагаются
4 семестр зачёт	О физкультурно-спортивной деятельности как средстве укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию	Оценка способности грамотно и четко излагать материал.	Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются
5 семестр-зачёт	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни;	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнёрами.	Анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию		Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются
6 семестр-зачёт	О физической культуре и здоровом образе жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных	Анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их	Оценка способности грамотно и четко излагать материал	Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются

	х целей.		совершенствованию		
	Работать в коллективе команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнёрами.		;		

### Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации

31. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья, значение физической культуры в совершенствовании личности и профессиональной деятельности.
32. Основы здорового образа жизни: режим труда и отдыха, питание, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, культура межличностного общения.
33. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Основные части занятия и их значение. Определение физической подготовленности с помощью тестов. Итоговый и текущий контроль.
34. Использование метода пульсометрии для определения реакции организма на нагрузку. Сравните показатели своего пульса (ЧСС) в покое и сразу после нагрузки?
35. Определение взаимосвязи между интенсивностью выполнения упражнений и частотой пульса. Зоны интенсивности.
36. Основные физические качества, понятия и характеристики.
37. Методика развития выносливости.
38. Методика развития гибкости и координации.
39. Методика развития силы. Основные мышечные группы тела человека; восстановление после физической нагрузки; упражнения с преодолением собственного веса для развития мышц груди, спины, плечевого пояса и рук.
40. Основные упражнения атлетической гимнастики с гантелями, на тренажерах и со штангой. Как можно увеличить объем и силу мышц?
41. Какие принципы правильного питания необходимо соблюдать при занятиях физическими упражнениями?
42. Объективные и субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
43. В чем заключается полезное влияние занятий атлетической гимнастикой

- и чем обусловлены особенности занятий атлетизмом для женщин?
44. Какой метод является основным в силовой подготовке начинающих, и какие упражнения в силовой подготовке считаются базовыми?
  45. Почему для начинающих лучшим снарядом являются гантели?
  46. Какие условия необходимо соблюдать для профилактики травматизма?
  47. Основные принципы и правила силовой подготовки.
  48. Основные составляющие тренировочной программы.
  49. Приведите примеры выполнения упражнений по принципу самосопротивления
  50. Планирование самостоятельных занятий по продолжительности, объему, интенсивности.
  51. Методика составления тренировочных программ.
  52. Массаж и самомассаж как средство восстановления организма после физических нагрузок. Основные приемы самомассажа.
  53. Физическая культура личности
  54. Спорт, профессиональный спорт
  55. Ценности физической культуры
  56. Физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование
  57. Психофизическая подготовка
  58. Физическая подготовленность
  59. Функциональная подготовленность
  60. Двигательная активность.

### **Примерные тестовые задания**

#### ***Тест №1***

**1. Какая страна является родиной Олимпийских игр?**

А. Рим;

Б. Китай;

В. Древняя Греция.

**2. В каком году и где создан Международный олимпийский комитет?**

А. в 1894 году в Париже;

Б. в 1896 году в Лондоне;

В. В 1905 году в Греции.

**3. Что такое «Олимпийская хартия»?**

А. Название оды спорту, написанной Пьером де Кубертенем;

- Б. Свод законов, по которым живет олимпийское движение;
- В. Правила соревнований, входящих в программу Олимпийских игр.

**4. В каком году отмечалось столетие Олимпийских игр?**

- А. В 1996 году на играх XXVI Олимпиады в Атланте;
- Б. В 1988 году на играх XXIV Олимпиады в Сеуле;
- В. В 1984 году на Играх XXIII Олимпиады в Лос-Анджелесе.

**5. Основным специфическим средством физического воспитания являются:**

- А. Физические упражнения;
- Б. Гигиенические факторы;
- В. Тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

**6. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:**

- А. Их формой;
- Б. Их содержанием;
- В. Темпом и длительностью их выполнения.

**7. Что понимается под формами занятий физическими упражнениями?**

- А. Способы организации учебно-воспитательного процесса;
- Б. Типы уроков;
- В. Виды физкультурно - оздоровительной работы.

**8. В каком документе раскрываются все вопросы, связанные с организацией и проведением соревнований?**

- А. В Положении о соревнованиях;
- Б. В Правилах соревнований;
- В. В Календаре соревнований.

**9. При развитии какого физического качества особо важная роль отводится разминке?**

- А. При развитии гибкости;
- Б. При развитии выносливости;
- В. При развитии ловкости.

**10. На каком физическом качестве базируется формирование устойчивости к гипоксии?**

- А. На быстроте;
- Б. На общей выносливости;
- В. На ловкости.

**11. В чем заключается первая помощь при ранениях?**

- А. Наложение повязки и транспортной шины;
- Б. Введение противостолбнячной сыворотки;
- В. Остановка кровотечения, защита раны от вторичности загрязнения.

**12. Какой праздник отмечается, начиная с 1939 года в нашей стране?**

- А. Дружбы народов;
- Б. День молодёжи;
- В. Всесоюзный день физкультурника.

**13. Какое влияние оказывают сильные физические нагрузки на жизненные функциональные процессы?**

- А. Активизируют их;
- Б. Тормозят их;
- В. Усиливают их.

**14. Кому принадлежит парадоксальный вывод о том, что «чем меньше глубина дыхания, тем здоровее и моложе человек»?**

- А. А.Н.Стрельниковой;
- Б. К.П.Бутейко;
- В. П.К.Иванову.

**15. Какое направление в развитии гибкости получило широкое распространение в последнее время?**

- А. Шейпинг;
- Б. Стретчинг;
- В. Каланетика.

**16. Какой показатель реакции организма на физическую нагрузку является наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике?**

- А. ЖЕЛ (жизненная емкость легких);
- Б. МПК (максимальное потребление кислорода);
- В. ЧСС (частота сердечных сокращений).

**17. Какая величина ЧСС соответствует порогу тренирующей нагрузки?**

- А. Не выше 120 уд/мин;
- Б. Не ниже 130 уд/мин;
- В. 70-80 уд/мин.

**18. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на**

- А. Сохранение и укрепление здоровья людей;
- Б. Развитие физических качеств людей;
- В. Поддержание высокой работоспособности людей.

**Отвечая на вопросы 19-25, завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

**19. Физическая культура как составная часть общей культуры человека в условиях первобытного строя возникла на основе \_\_\_\_\_**

**20. Сознательная саморегуляция человеком своей деятельности, обеспечивающая преодоление препятствий и трудностей на пути к цели называется \_\_\_\_\_**

**21. Формирование человеком своей личности в соответствии с поставленной целью определяется как \_\_\_\_\_**

**22. Система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям организма называется \_\_\_\_\_**

**23. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как ...**

**24. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется ...**

**25. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как ...**

**Отвечая на вопросы 26-30, завершите утверждение, вписав соответствующие числа в бланк ответов.**

***(За каждый правильный ответ дается 0,2 балла).***

**26. Перечислите приёмы самомассажа:**

**27. Показателями развития физической культуры личности являются:**

**28. Элементами здорового образа жизни являются:**

**29. При занятиях физическими упражнениями для максимальной реализации своих возможностей необходимо знать:**

**30. Перечислите основные комплексные областные соревнования для учащихся общеобразовательных школ области:**



## 8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### *Утренняя гигиеническая зарядка*

Утренняя гигиеническая зарядка, как известно, одна из наиболее распространенных, популярных форм физкультурных занятий в режиме повседневной жизнедеятельности (заметим, что в качестве малой формы занятий она не тождественна ни утренним тренировочным занятиям, получившим распространение в практике спорта, ни аналогичным случаям применения физических упражнений с довольно большим объемом нагрузки). Ее главное назначение - оптимизировать переход от продолжительного отдыха (сна) к повседневной жизнедеятельности.

Одна из вполне оправданных схем составления комплекса упражнений для зарядки предусматривает:

- «выравнивающее» упражнение (например, плавные потягивания с выпрямлением конечностей и туловища, лежа в постели или в положении стоя);
- упражнение, нефорсированно активизирующее кровообращение преимущественно в крупных мышцах нижних конечностей и тазовой области (например, неторопливые приседания или поочередное растягивание ногами резинового жгута в положении сидя);
- наклоны, повороты, круговые движения туловища с сопутствующими движениями руками, постепенным увеличением амплитуды и темпа движений;
- серия «растягивающих» движений (например, поочередные маховые движения руками и ногами с увеличением амплитуды до максимальной);
- упражнение циклического характера, активизирующее функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем в рамках аэробного режима (например, серийные подскоки на месте или бег в течение 3-5 мин., вызывающие увеличение ЧСС до 140-150 уд/мин);
- заключительная серия движений (успокаивающе-переходная), частично нивелирующая избыточную функциональную активность, вызванную предыдущими упражнениями (например, ходьба в убывающем темпе с акцентированными дыхательными движениями).

Ориентировочная продолжительность всей зарядки – около 10-15 минут, не считая, конечно, последующего приема душа и других индивидуально-гигиенических процедур. В зависимости от самочувствия занимающегося и характера предстоящей основной деятельности допустимо, разумеется, дублировать виды перечисленных упражнений и варьировать связанные с ними парциальные нагрузки.

Хотя по мере адаптации к применяемому комплексу упражнений утренней зарядки есть смысл периодически несколько увеличивать связанные с ними параметры нагрузки, однако превращать ее в тренировочное занятие основного типа нецелесообразно. К нему, судя по преобладающим аргументам, лучше приступать не раньше чем через час-полтора после завтрака (отметим также, что зарядка может быть представлена в суточном режиме не только как утренняя гигиеническая, но и в иной форме, с более свободным нормированием нагрузки, например, в середине дня).

### *Классификация и содержание фитнес-программ (для самостоятельной работы)*

Наибольшее распространение получили фитнес-программы, основанные на использовании видов двигательной активности аэробной направленности. Термин *аэробика* имеет двойное толкование. В широком представлении, аэробика — система упражнений, направленных на развитие аэробных возможностей энергообеспечения двигательной активности. В качестве средств воздействия применяются ходьба, бег, плавание, танцы, занятия на кардиотренажерах и др.

В более узком представлении аэробика -одно из направлений физкультурно-оздоровительных фитнес-программ, построенных на основе различных гимнастических упражнений (степ-аэробика, слайд-аэробика, данс-аэробика и т.п.).

В соответствии с рекомендациями Американского колледжа спортивной медицины (1998), необходимо обеспечивать сбалансированность фитнес-программ, включающих тренировку кардиореспираторной системы, мышечной силы и гибкости. Установлено, что взрослому человеку необходимо заниматься как минимум 3-5 раз в неделю различными видами двигательной активности невысокой интенсивности. Интенсивность таких занятий должна не превышать 60-90% ЧЧС от максимальной и 50-85% МПК. Продолжительность занятий 20-60 минут непрерывной активности или 10-минутные серии упражнений общей продолжительностью 20-60 минут в день. Формами занятий могут быть такие как ходьба, бег, гребля, езда на велосипеде. Также рекомендуется выполнять силовые тренировки на 8-10 основных мышечных групп с нагрузками 8-12 повторений в одном подходе (< 50 лет) и 10-15 повторений (> 50 лет) как минимум 2 раза в неделю.

**Оздоровительная ходьба.** К широко распространенным видам двигательной активности принадлежит ходьба, преимущества которой — доступность и

эффективность — особенно важны для людей с избыточной массой тела, пожилых и имеющих низкий уровень физического состояния.

**Оздоровительный бег.** После завершения программы ходьбы с учетом достигнутого уровня физического состояния возможен переход к участию в программе бега трусцой.

*Программа бега трусцой (Хоули Э.Т., Френкс Б.Д., 2000)*

*Правила выполнения тренировочной программы.*

6. Прежде чем начать программу бега, необходимо завершить программу ходьбы.
7. Начинайте каждое занятие с ходьбы и стретчинга.
8. Не переходите к следующему этапу, если испытываете дискомфорт.
9. Занимайтесь на нижнем пределе своей целевой ЧСС; регистрируйте свою ЧСС на каждом занятии.
10. Выполняйте программу по принципу "день работы — день отдыха".

Этап 1. Пробегите трусцой 10 шагов, пройдите 10 шагов. Повторите это 5 раз и определите свою ЧСС. Не выходите за пределы целевой ЧСС, увеличивая или уменьшая фазу ходьбы. Продолжительность занятия — 20—30 мин.

Этап 2. Пробегите трусцой 20 шагов, пройдите 10 шагов. Повторите это 5 раз и определите ЧСС. Не выходите за пределы целевой ЧСС, увеличивая или уменьшая фазу ходьбы.

Этап 3. Пробегите трусцой 30 шагов, пройдите 10 шагов. Повторите это 5 раз и определите ЧСС. Не выходите за пределы целевой ЧСС, увеличивая или уменьшая фазу ходьбы.

Этап 4. Пробегите трусцой 1 мин, пройдите 10 шагов. Повторите это 3 раза и определите ЧСС. Не выходите за пределы целевой ЧСС, увеличивая или уменьшая фазу ходьбы. Продолжительность занятия — 20—30 мин.

Этап 5. Пробегите трусцой 2 мин, пройдите 10 шагов. Повторите это 2 раза и определите ЧСС. Не выходите за пределы целевой ЧСС, увеличивая или уменьшая фазу ходьбы.

Этап 6. Пробегите трусцой некоторое расстояние (400 м.) и проверьте ЧСС. Регулируйте темп во время бега, чтобы не выходить за пределы целевой ЧСС. Если ЧСС остается высокой, вернитесь к программе пятого этапа. Пробегите трусцой расстояние в 6 раз больше первоначального, чередуя его с непродолжительной ходьбой.

Этап 7. Пробежите трусцой расстояние в 2 раза больше первоначального и проверьте ЧСС. Регулируйте темп во время бега, чтобы не выходить за пределы целевой ЧСС. Если ЧСС остается высокой, вернитесь к программе шестого этапа. Пробежите трусцой расстояние в 6 раз больше первоначального, чередуя его с непродолжительной ходьбой.

Этап 8. Пробежите трусцой 1 милю и проверьте ЧСС. Регулируйте темп во время бега, чтобы не выходить за пределы целевой ЧСС. Пробежите трусцой 2 мили.

Этап 9. Пробежите 2—3 мили без остановки. Проверьте ЧСС, чтобы убедиться, что не вышли за пределы целевой ЧСС.

### ***Катание на роликовых коньках***

Высокая эмоциональность, эффективное развитие аэробных возможностей вывели катание на роликовых коньках в число наиболее популярных видов двигательной активности.

Биомеханические особенности катания на роликовых коньках позволяют включить в работу такие группы мышц, которые сложно развивать другими упражнениями. Эффективность занятий во многом определяется техническим оснащением: роликовые коньки, специальная одежда, шлем, наколенники и налокотники.

Мировые производители спортивного инвентаря предлагают четыре вида роликовых коньков: прогулочные, для фитнеса, для экстремального (акробатического) катания, универсальные.

Ролики, применяемые в фитнес-программах для повышения функционального состояния организма, обладают техническими характеристиками (вентиляция застежки, особенности колес, наличие тормоза и др.), позволяющими обеспечить комфортные условия во время продолжительных занятий.

***Фитнес-программы на кардиотренажерах.*** С целью достижения и поддержания высокого уровня аэробных способностей разработаны фитнес-программы с использованием кардиоваскулярных тренажеров (беговые дорожки, велозргомметры, гребные, лыжные и степ-тренажеры – степперы).

В последние годы появился новый тип тренажеров - эллиптические, объединяющие технические возможности велотренажера, степпера и беговой дорожки. Отличительная особенность этих тренажеров – эллиптическая амплитуда движений педалей, которая снижает почти до минимума нагрузку на коленные и голеностопные суставы, обеспечивая активное включение в работу мышц ягодиц,

бедер и голени. Ряд эллиптических тренажеров имеет подвижные ручки, позволяющие упражнять мышцы плечевого пояса. В таких тренажерах используется магнитная система нагружения с равномерной регулировкой нагрузки.

Тренировочные занятия на тренажерах предусматривают два уровня интенсивности.

Первый уровень – работа выполняется в диапазоне 60–70 % максимальной ЧСС, определенной с использованием формулы «220–возраст». Второй уровень – работа выполняется в пределах 70–85 % максимальной ЧСС.

**Технические возможности тренажеров позволяют составлять фитнес-программы с произвольным (ручным) регулированием тренировочных параметров (скорость, угол наклона и дистанция) и автоматическим. В этом случае благодаря использованию кардиотестера, компьютеризированного контроля скорости вращения и угла наклона дорожки тренажеры могут обеспечивать уровень нагрузки, который поддерживает ЧСС на заданном уровне. Эта фитнес-программа эффективно используется с целью повышения уровня аэробных возможностей для лиц с риском развития сердечнососудистых заболеваний и в пожилом возрасте. Система постоянного пульсового контроля дает возможность проводить реабилитацию больных (в присутствии кардиолога), выполнять программу по снижению массы тела.**

*Кроссовый бег.* Нагрузка определяется незначительным изменением скорости вращения дорожки и более существенным варьированием угла ее наклона.

*«Пирамида».* Программа представляет собой тренировочную работу с постепенным повышением нагрузки. Скорость вращения обратно пропорциональна углу наклона дорожки, что позволяет проводить занятие с постоянной ЧСС. Интервальная тренировка. В процессе работы интенсивность чередуется с фазой активного отдыха.

*«Идущий в гору».* В процессе выполнения программы скорость вращения дорожки постепенно уменьшается по мере увеличения угла ее наклона.

*«Джоггинг».* Программа с постоянным углом наклона дорожки и изменением скорости вращения. В начальной фазе постепенно достигается устойчивое значение ЧСС, которое поддерживается до конечной фазы.

## **Комплекс № 1 для обучающихся имеющих нарушения опорно- двигательного аппарата**

В упражнениях с 1 по 6 исходное положение (и.п.) - основная стойка (о.с.).

1. Попеременно поднимать руки с гантелями перед собой до уровня плеч.
2. Подъем рук через стороны вверх до уровня плеч.
3. Подъем рук через стороны вверх над головой.
4. При наклоне туловища вперед отводить руки в стороны.
5. В положении стоя попеременный жим гантелей.
6. Круговые движения руками с отягощением. Упражнение способствует хорошему развитию всех головок дельтовидных мышц.
7. В положении сидя попеременный жим гантелей.
8. Лежа на животе на скамье, отведение рук с гантелями в стороны.
9. В положении лежа на боку отводить руку в сторону.
10. В положении лежа на боку на гимнастической (горизонтальной) скамье поднимать руку на уровень плеча.
11. Лежа на скамье на животе, подъем рук вперед-вверх.
12. Лежа на скамье на груди, поднять гантели. Локти прижаты к бокам. Имитация гребли.
13. Из того же исходного положения поднять гантели на прямых руках, разводя их в стороны и сводя лопатки, имитируя взмахи крыльями.
14. Круговые движения в локтевых суставах рук с гантелями.
15. Руки с гантелями над головой. Разводя руки вниз и в стороны, гантели опускаем за голову на плечи.
16. С гантелями отведение рук в стороны, ладони направлены вперед от себя.
17. Для разгибателей рук — трицепсов. С гантелями разгибание рук в локтевом суставе вверх.
18. Для дельтовидных мышц, поднимающих руки в стороны. С гантелями разведение рук в стороны (руки поднимаются ладонями книзу).

## **Комплекс дыхательных упражнений №2**

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.
2. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.
3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При

ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

4. Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.
5. И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.

## **КОМПЛЕКС №3 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ**

### **Упражнение 1. Пространство**

И. П.- стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох: приподнимаем не здоровую ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди.

Выдох: руки разводятся в стороны.

### **Упражнение 2. Равновесие**

И. П.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.

Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

### **Упражнение 3. Дуновение ветра**

И. П.- то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.

### **Упражнение 4. Полсвета**

Особенностью данного упражнения является объединение трех предыдущих упражнений в единое целое. Из исходного положения упражнения выполняются последовательно с общим промежуточным положением. Упражнение можно выполнять несколько раз.

### **Упражнение 5. Палочник**

1. И. П.- лечь на пол, поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти поставив на пол. Подержать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

2. Прделавав то, что описано в варианте 1, удерживая корпус в вертикальном положении, отпустить руки от поясницы и, положив их на пол, удерживать равновесие в таком положении. Досчитав до десяти, опустить корпус на пол.

3. Прделавав то, что написано в варианте 2, удерживая корпус в вертикальном положении, поднять руки и расположить их вдоль корпуса и ног - в положение "руки по швам", удерживая равновесие за счет опоры на шею и плечи. Стоять в таком положении, считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

### **Упражнение 7. Уголок**

Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении сделать дыхательное упражнение

**Упражнение 8. Журавль**

И. П.- стоя на ноге, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На входе - выпрямляемся и выходим в исходное положение.

**Упражнение 12. Неваляшка**

И. П.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. При этом необходимо стараться не заваливаться назад.

Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания - нижнее.

**Упражнение 17. Краб**

И. П.- сидя и опираясь ногой и рукой об пол. Отрываем ягодицы от пола, оставаясь на трех точках опоры, и удерживаем равновесие.

**Комплекс №4 для обучающихся имеющими заболевания ЖКТ**

1. Скручивание. Это упражнение для верхнего пресса выполняется в положении лежа, при этом нога согнута в колене, локти разведены в стороны, а руки находятся за шеей. Медленно поднимаем верхнюю часть туловища. Также медленно опускаемся в исходное положение. Поясница должна плотно прижиматься к полу на протяжении всего упражнения.

2. Диагональное скручивание. В этом упражнении для косых мышц пресса исходное положение будет таким же, как и в первом. Делать скручивание следует так, чтоб левым локтем касаться правого колена, а правым тянуться ко второй ноге. Выполнять такие упражнения для косых мышц пресса надо на каждую сторону по 10 раз в три подхода.

3. Обратное скручивание. Исходное положение – руки вдоль тела, лёжа на спине. Напрячь мышцы пресса и поднять ногу. При достижении наибольшего возможного напряжения брюшных мышц, очень медленно возвратиться в исходное положение. 12 повторов в 3 подхода.

4. Двойное скручивание. И.п. Лежа на спине, ногу согнуть под углом 45 градусов в колене, а руки за голову. Поднять ногу и голову, медленно двигать их друг другу навстречу. Также медленно возвратиться в исходное положение. 15 раз в три подхода.

5. «Поднимаем ногу». Лежа на спине, ноги прямые, а руки находятся вдоль туловища. Поднять прямую ногу таким образом, чтобы с туловищем они составляли прямой угол.



## **Комплекс №5 для обучающихся имеющих ослабленное здоровье**

Исходное положение (далее - и. п.) – стоя. Принять правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки, при этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены.

**И. п.** - стоя. Отойти от стенки на 1-2 шага, сохраняя правильную осанку.

**И. п.** - стоя. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать. Вернуться в и.п.

**И. п.** - стоя. Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.

**И. п.** - стоя. Приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Вернуться в и. п. Повторить упражнение 5, но без гимнастической стенки.

**И. п.** - стоя. Присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять и. п.

**И. п.** - сидя: сесть на гимнастическую скамейку у стены, принять правильную осанку, прижав затылок, лопатки и ягодицы к стене.

**И. п.** - сидя. Расслабить мышцы шеи, уронить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в и. п. сидя.

**И. п.** - лежа: лечь на коврик на спину, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу.

**И. п.** - лежа. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела, вернуться в и. п.

**И. п.** - лежа. Прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же, которое было принято в положении лежа.

**И. п.** - стоя. Ходьба по залу с остановками, сохранением правильной осанки.

## **Комплекс №6 для создания и укрепления "мышечного корсета"**

**И. п.** - лежа на животе: лечь на пол, на живот, подбородок опустить на тыльную поверхность кистей, положенных друг на друга.

**И. п.** - лежа на животе. Перевести руки на пояс, приподнять голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать положение несколько секунд, вернуться в и. п.

**И. п.** - лежа на животе. Перевести кисти рук к плечам или за голову, приподнять голову и плечи. Удерживать положение несколько секунд, вернуться в и. п.

**И. п.** - лежа на животе. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам. Вернуться в и. п.

**И. п.** - лежа на животе. Поднять голову и плечи, руки в стороны. Сжимать и разжимать кисти рук. Вернуться в и. п.

**И. п.** - лежа на животе. Поднять голову и плечи, руки в стороны. Прямими руками совершать круговые движения. Вернуться в и. п.

**И. п.** - лежа на животе. Поочередно поднимать выпрямленные ноги, не отрывая таз от пола. Темп упражнения медленный. Вернуться в и. п.

**И. п.** - лежа на животе. Приподнять обе ноги, не отрывая таз. Удерживаться в этом положении 3-5 сек. Вернуться в и. п.

**И. п.** - лежа на животе. Поднять правую ногу, присоединить левую, удерживаться в таком положении 3-5 сек, опустить правую, затем левую ногу.

**И. п.** - лежа на животе. Приподнять выпрямленные ноги, развести их в стороны, соединить и опустить в и. п.

**И. п.** - лежа на животе, попарно друг против друга. Приподнять голову и плечи, удерживая согнутыми в локтях руками мяч перед грудью, бросить его партнеру, руки вверху, голова и грудь приподняты, поймать мяч обратно.

ЛИСТ


изменений адаптированной рабочей учебной программы по дисциплине  
ОГСЭ.05 Физическая культура

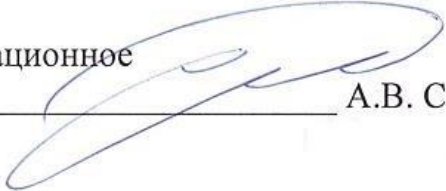
Дополнения и изменения, вносимые в рабочую программу дисциплины

Основания внесения дополнений и изменений	Раздел РПД, в который вносятся изменения	Содержание вносимых дополнений, изменений
Предложение работодателя		
Предложение составителя программы		
Приобретение, издание литературы, обновление перечня и содержания ЭБС, баз данных	Разделы №2.4.5 и №5 Перечень основной и дополнительной учебной литературы	Обновление перечня литературы

Утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии математических и естественнонаучных дисциплин протокол № 10 от «25» мая 2022 г.

Заместитель директора по УР филиала \_\_\_\_\_  Т.А. Резуненко

Заведующая сектором библиотеки филиала \_\_\_\_\_  Л.Г. Соколова

Инженер-электроник (программно-информационное обеспечение образовательной программы) \_\_\_\_\_  А.В. Сметанин