



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 09.02.07 Информационные системы и программирование

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 N 1547, зарегистрирован в Министерстве юстиции 26.12.2016 N 44936.

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                                     |
| 2,3,4 курс                     | 3,4,5,6,7,8 семестр                           |
| практические занятия           | 168 ч   |
| самостоятельная работа         | 6 ч   |
| форма промежуточной аттестации | зачёт (3-7 семестр),<br>диф.зачет (8 семестр) |

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:

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

Подпись, печать

Ю.А. Колесников

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

подпись, печать

Т.А. Резуненко

## 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  | 11 |
| 2.4.1. Занятия лекционного типа  | 11 |
| 2.4.2. Занятия семинарского типа   | 11 |
| 2.4.3. Практические занятия (Лабораторные занятия)   | 11 |
| 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ  | 22 |
| 3.1. Образовательные технологии дисциплины Физическая культура   | 22 |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ   | 23 |
| 4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине       | 23 |
| 4.2. Перечень необходимого программного обеспечения  | 24 |
| 5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ                  | 25 |
| 5.1. Основная литература   | 25 |
| 5.2. Дополнительная литература   | 25 |
| 5.3. Периодические издания   | 26 |
| 5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины | 26 |
| 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ  | 27 |
| 7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ  | 28 |
| 7.1. Паспорт фонда оценочных средств   | 28 |
| 7.2. Критерии оценки знаний  | 29 |
| 7.3. Оценочные средства для проведения для текущей аттестации  | 31 |
| 7.4. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации  | 31 |
| 7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации   | 33 |
| 8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ   | 37 |

# 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 09.02.07 Информационные системы и программирование

## 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 ОУД.06 «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:

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

|       |   |  |
|-------|---|--|
| ОК 3  | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие  | <b>Умения:</b> 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<br><b>Знания:</b> 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 |
| ОК 6  | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей   |  |
| ОК 7  | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях   |  |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |  |

Максимальная учебная нагрузка обучающегося - 174 часа, в том числе:  
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 168 часов;  
самостоятельная работа 6 часов.

## 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     | 7     | 8         |
| <b>Аудиторные занятия (всего)</b> | 168         | 44       | 40    | 40    | 10    | 20    | 14        |
| В том числе:                      |             |          |       |       |       |       |           |
| практические занятия              | 168         | 44       | 40    | 40    | 10    | 20    | 14        |
| лекционные занятия                |             |          |       |       |       |       |           |
| самостоятельная работа            | 6           | 2        |       |       | 2     | 2     |           |
| Вид промежуточной аттестации      |             | зачет    | зачет | зачет | зачет | зачёт | диф.зачёт |
| Общая трудоемкость                | 174         | 46       | 40    | 40    | 12    | 22    | 14        |

### 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 46 ч</b>  |                             |                        |                                     |                                       |
| <b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>  | <b>6</b>                    |                        | <b>4</b>                            | <b>2</b>                              |
| <b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности | 6                           |                        | 4                                   | 2                                     |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>   | <b>40</b>                   |                        | <b>40</b>                           |                                       |
| Тема 2.1<br>Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места  | 12                          |                        | 12                                  |                                       |
| Тема 2.2<br>Бег на длинные дистанции   | 12                          |                        | 12                                  |                                       |
| Тема 2.3<br>Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов                       | 16                          |                        | 16                                  |                                       |
| <b>4 семестр 40 ч</b>  |                             |                        |                                     |                                       |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>   | <b>40</b>                   |                        | <b>40</b>                           |                                       |
| <b>Тема 3.1.</b><br>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места           | 10                          |                        | 10                                  |                                       |
| <b>Тема 3.2.</b><br>Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок     | 10                          |                        | 10                                  |                                       |

|   |            |  |            |          |
|---|------------|--|------------|----------|
| <b>Тема 3.3.</b><br>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола | 10         |  | 10         |          |
| <b>Тема 3.4.</b><br>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом  | 10         |  | 10         |          |
| <b>5 семестр 40 ч</b>   |            |  |            |          |
| <b>Раздел 4. Волейбол</b>   | <b>40</b>  |  | <b>40</b>  |          |
| <b>Тема 4.1.</b><br>Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками                                 | 10         |  | 10         |          |
| <b>Тема 4.2.</b><br>Техника подачи и приёма после неё   | 10         |  | 10         |          |
| <b>Тема 4.3.</b><br>Техника прямого нападающего удара   | 10         |  | 10         |          |
| <b>Тема 4.4.</b><br>Совершенствование техники владения волейбольным мячом   | 10         |  | 10         |          |
| <b>6 семестр 12 ч</b>   |            |  |            |          |
| <b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>  | <b>12</b>  |  | <b>10</b>  | <b>2</b> |
| <b>Тема 5.1</b><br>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах  | 12         |  | 10         | 2        |
| <b>7 семестр 22 ч</b>   |            |  |            |          |
| <b>Раздел 6. Кроссовая подготовка</b>   | <b>22</b>  |  | <b>20</b>  | <b>2</b> |
| <b>Тема 6.1</b><br>Кроссовая подготовка   | 22         |  | 20         | 2        |
| <b>8 семестр 14 ч</b>   |            |  |            |          |
| <b>Раздел 7. Современные направления фитнеса</b>  | <b>14</b>  |  | <b>14</b>  |          |
| <b>Тема 7.1</b> Использование различных современных направлений фитнеса   | 14         |  | 14         |          |
| <b>Всего по дисциплине</b>  | <b>174</b> |  | <b>168</b> | <b>6</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 46 ч</b>   |  |             |                  |
| <b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>   |  |             |                  |
| <b>Тема 1.1.</b><br><i>Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.</i> | <b>Содержание учебного материала</b>   |             |                  |
|   | <b>Практические занятия</b>  | <b>4</b>    |                  |
|   | 1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.   | 2           | 1,2              |
|   | 2 Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.        | 2           | 1,2              |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>  | <b>2</b>    | <b>3</b>         |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>  |  |             |                  |
| <b>Тема 2.1.</b><br><i>Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</i>                                     | <b>Содержание учебного материала</b>   |             |                  |
|   | <b>Практические занятия</b>  | <b>12</b>   |                  |
|   | 1 Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. | 2           | 2                |
|   | 2 Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.  | 2           | 2                |
|   | 3 Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив.  | 2           | 2                |
|   | 4 Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.  | 2           | 2                |
|   | 5 Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.  | 4           | 2                |
| <b>Тема 2.2.</b><br><i>Бег на длинные дистанции.</i>  | <b>Содержание учебного материала</b>   |             |                  |
|   | <b>Практические занятия</b>  | <b>12</b>   |                  |
|   | 1 Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.   | 2           | 1,2              |
|   | 2 Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)                                | 4           | 1,2              |

|  |                                      |  |           |     |
|--|--------------------------------------|--|-----------|-----|
|  | 3                                    | Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив.  | 2         | 1,2 |
|  | 4                                    | Техника бега на дистанции 3000 м без учета времени.  | 2         | 1,2 |
|  | 5                                    | Техника бега на дистанции 5000 м без учета времени   | 2         | 1,2 |
| <b>Тема 2.3.</b><br><i>Бег на средние дистанции.<br/>Прыжок в длину с разбега.<br/>Метание снарядов.</i>                           | <b>Содержание учебного материала</b> |  |           |     |
|  | <b>Практические занятия</b>          |  | <b>16</b> |     |
|  | 1                                    | Техника бега на средние дистанции.   | 4         | 1,2 |
|  | 2                                    | Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.   | 2         | 1,2 |
|  | 3                                    | Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега..   | 2         | 1,2 |
|  | 4                                    | Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.                                   | 4         | 1,2 |
|  | 5                                    | Техника метания гранаты, контрольный норматив.   | 4         | 1,2 |
| <b>4 семестр 40 ч</b>  |                                      |  |           |     |
| <b>Раздел 2. Баскетбол</b>   |                                      |  |           |     |
| <b>Тема 3.1.</b><br><i>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</i>                               | <b>Содержание учебного материала</b> |  |           |     |
|  | <b>Практические занятия</b>          |  | <b>10</b> |     |
|  | 1                                    | Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.                                    | 4         | 2   |
|  | 2                                    | Закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе.  | 6         | 1,2 |
| <b>Тема 3.2.</b><br><i>Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, «ведение –2 шага – бросок».</i>                      | <b>Содержание учебного материала</b> |  |           |     |
|  | <b>Практические занятия</b>          |  | <b>10</b> |     |
|  | 1                                    | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.                    | 4         | 3   |
|  | 2                                    | Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнение упражнения «ведения-2 шага – бросок». | 6         | 3   |
| <b>Тема 3.3.</b> <i>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Правила баскетбола.</i> | <b>Содержание учебного материала</b> |  |           |     |
|  | <b>Практические занятия</b>          |  | <b>10</b> |     |
|  | 1                                    | Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведения, ловли и передачи мяча в колонне и кругу.       | 4         | 2   |
|  | 2                                    | Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.                              | 2         | 2   |
|  | 3                                    | Правила игры в баскетбол. Учебная игра.  | 4         | 3   |
| <b>Тема 3.4.</b><br><i>Совершенствование техники владения баскетбольным</i>  | <b>Содержание учебного материала</b> |  |           |     |
|  | <b>Практические занятия</b>          |  | <b>10</b> |     |
|  | 1                                    | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места в кольцо.                  | 6         | 3   |



|   |                                      |  |           |     |
|---|--------------------------------------|--|-----------|-----|
| <i>мячом</i>  | 2                                    | Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.   | 4         | 3   |
| <b>5 семестр 40 ч</b>   |                                      |  |           |     |
| <b>Раздел 4. Волейбол</b>   |                                      |  | <b>40</b> |     |
| <b>Тема 4.1.</b><br><i>Техника перемещений, стоек. Техника верхней и нижней передач двумя руками.</i> | <b>Содержание учебного материала</b> |  |           |     |
|   | <b>Практические занятия</b>          |  | <b>10</b> |     |
|   | 1                                    | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.   | 2         | 2,3 |
|   | 2                                    | Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.   | 8         | 2,3 |
| <b>Тема 4.2.</b><br><i>Техника подачи и приёма после неё.</i>   | <b>Содержание учебного материала</b> |  |           |     |
|   | <b>Практические занятия</b>          |  | <b>10</b> |     |
|   | 1                                    | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая. Прием мяча.  | 4         | 2   |
|   | 2                                    | Подача мяча: верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.  | 6         | 2   |
| <b>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара.</b>   | <b>Содержание учебного материала</b> |  |           |     |
|   | <b>Практические занятия</b>          |  | <b>10</b> |     |
|   | 1                                    | Техника прямого нападающего удара.   | 4         | 2   |
|   | 2                                    | Отработка техники прямого нападающего удара. Тактика игры в защите, в нападении.   | 6         | 2   |
| <b>Тема 4.4.</b><br><i>Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</i>                     | <b>Содержание учебного материала</b> |  |           |     |
|   | <b>Практические занятия</b>          |  | <b>10</b> |     |
|   | 1                                    | Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.. | 10        | 2,3 |
|   |                                      |  |           |     |
| <b>6 семестр 12 ч</b>   |                                      |  |           |     |
| <b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>  |                                      |  |           |     |
| <b>Тема 5.1.</b><br><i>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</i>                             | <b>Содержание учебного материала</b> |  |           |     |
|   | <b>Практические занятия</b>          |  | <b>10</b> |     |
|   | 1                                    | Техника коррекции фигуры. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.   | 6         | 2,3 |
|   | 2                                    | Круговая тренировка на 5 - 6 станций.  | 4         | 2,3 |
| <b>Самостоятельная работа</b>   |                                      | <b>2</b>   | <b>3</b>  |     |
| <b>7 семестр 22 ч</b>   |                                      |  |           |     |
| <b>Раздел 6. Кроссовая подготовка</b>   |                                      |  |           |     |
| <b>Тема 6.1.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b> |  |           |     |

|   |                                      |                                  |           |          |
|---|--------------------------------------|----------------------------------|-----------|----------|
| <i>Кроссовая подготовка.</i>  | <b>Практические занятия</b>          |                                  | <b>20</b> |          |
|   | 1                                    | Кроссовая подготовка.            | 20        | 3        |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>        |                                  | <b>2</b>  | <b>3</b> |
| <b>8 семестр 14 ч</b>   |                                      |                                  |           |          |
| <b>Раздел 7. Современные направления фитнеса.</b>                         |                                      |                                  |           |          |
| <i>Тема 7.1. Использование различных современных направлений фитнеса.</i> | <b>Содержание учебного материала</b> |                                  |           |          |
|   | <b>Практические занятия</b>          |                                  | <b>14</b> |          |
|   | 1                                    | Аэробика, танцевальная аэробика. | 4         | 2        |
|   | 2                                    | Силовые направления.             | 6         | 2        |
|   | 3                                    | Пилатес, фитнес-йога, стретчинг. | 4         | 2        |
|   |                                      |                                  |           |          |

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

- не предусмотрены

### 2.4.2. Занятия семинарского типа

– не предусмотрены

### 2.4.3. Практические занятия

| №                | Наименование раздела                        | Наименование практических работ   | Форма текущего контроля |
|------------------|---|---|-------------------------|
| <b>3 семестр</b> |   |   |                         |
| 1                | 2   | 3   | 4                       |
|                  | <b>Раздел 1. Основы физической культуры</b> | Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности<br>Методы оценки и коррекции осанки и телосложения Упражнений для укрепления основных групп мышц.<br>Методика развития дыхательных возможностей и укрепления сердечно-сосудистой системы.<br>Методика использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками. | Р, КН                   |

|   |   |                 |
|---|---|-----------------|
| <p><b>Раздел 2. Легкая атлетика</b></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><i>Развитие быстроты.</i><br/>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 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>Р, КН, Э</p> |
|---|---|-----------------|

|   |  |                 |
|---|--|-----------------|
| <p><b>Раздел 3. Баскетбол</b></p>               | <p>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>Р, КН, Э</p> |
| <p><b>Раздел 4. Волейбол</b></p>                | <p>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 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>Р, КН, Э</p> |
| <p><b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b></p> | <p>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 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</p>  | <p>Р, Т, КН</p> |

|  |   |   |              |
|--|---|---|--------------|
|  | <p><b>Раздел 6. Кроссовая подготовка</b></p>            | <p>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.</p> <p><i>Физические упражнения в аэробном режиме</i><br/>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>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).</p> <p>Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования оздоровительной, тренировочной и профессиональной направленности. Совершенствование комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности.</p> <p>Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий.</p> | <p>Р, КН</p> |
|  | <p><b>Раздел 7. Современные направления фитнеса</b></p> | <p>Использование различных современных направлений фитнеса: танцевальная аэробика, шейпинг, пилатес, тай-бо и др.</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,</p>   | <p>Р, Э</p>  |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>выносливости. Базовые элементы: шаги, бег на месте, поднимание бёдер, махи ногами, выпады, подскоки, сип. Разучивание и совершенствование индивидуально подобранных композиций из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма. Разучивание и совершенствование выполнения дыхательных упражнений.</p> <p>Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования оздоровительной, тренировочной и профессиональной направленности.</p> <p>Самостоятельное проведение обучающимися фрагментов занятий рекреативно-оздоровительной направленности.</p> |  |
|--|---|--|

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

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

| №<br>п/п | Наименование<br>упражнений           | Девушки         |       |       |       |       | Юноши |       |       |       |       |
|----------|--------------------------------------|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|          |                                      | Оценка в баллах |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|          |                                      | 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. 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  |
|--|---|---|
| Раздел 1. Основы физической культуры<br>Раздел 2. Легкая атлетика<br>Раздел 3. Баскетбол<br>Раздел 4. Волейбол<br>Раздел 6. Кроссовая подготовка |   | Технология активного, развивающего и проблемного обучения. Разработка и проведение обучающимися комплексов упражнений по заданию преподавателя. Сдача контрольных нормативов.             |
| Раздел 5. Атлетическая гимнастика  |   | Технология дифференцированного, развивающего и проблемного обучения. Сдача контрольных нормативов. Проведение обучающимися фрагментов занятий рекреативно-оздоровительной направленности. |
| Раздел 7. Современные направления фитнеса  |   | Составление индивидуальных программ.  |

#### 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 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. Богаченко. — 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. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79774>
3. Теория и практика физической культуры. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966>
4. 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»: сайт. – URL: <http://biblioclub.ru>
2. ЭБС Издательства «Лань»: сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>
3. ЭБС «Юрайт»: сайт. – URL: <https://urait.ru/>
4. ЭБС «BOOK.ru»: сайт. – URL: <https://www.book.ru>
5. ЭБС «ZNANIUM.COM»: сайт. – URL: <https://www.znanium.com>
6. Базы данных компании «Ист Вью»: сайт . – URL: <http://dlib.eastview.com>
7. Научная электронная библиотека «eLibrary.ru»: сайт. – URL: <http://elibrary.ru/>
8. Электронная библиотека "Издательского дома "Гребенников". - URL: <http://www.grebennikon.ru/>
9. Университетская информационная система РОССИЯ (УИС Россия). - URL: <http://uisrussia.msu.ru/>
10. "Лекториум ТВ" - видеолекции ведущих лекторов России. - URL: <http://www.lektorium.tv/>
11. База учебных планов, учебно-методических комплексов, публикаций и конференций КубГУ. - URL: <http://docspace.kubsu.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.    | Основы физической культуры               | ОК 3, ОК 6, ОК 7<br>ОК 8                      | Реферат, контрольные нормативы.                   |
| 2.    | Легкая атлетика                          | ОК 3, ОК 6, ОК 7<br>ОК 8                      | Реферат, контрольные нормативы, экспертная оценка |
| 3.    | Баскетбол                                | ОК 3, ОК 6, ОК 7<br>ОК 8                      | Реферат, контрольные нормативы, экспертная оценка |
| 4.    | Волейбол                                 | ОК 3, ОК 6, ОК 7<br>ОК 8                      | Реферат, контрольные нормативы, экспертная оценка |
| 5.    | Атлетическая гимнастика                  | ОК 3, ОК 6, ОК 7<br>ОК 8                      | Реферат, тестирование, контрольные нормативы.     |
| 6.    | Кроссовая подготовка                     | ОК 3, ОК 6, ОК 7<br>ОК 8                      | Реферат, контрольные нормативы.                   |
| 7.    | Современные направления фитнеса          | ОК 3, ОК 6, ОК 7<br>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 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 поднятие 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 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 спортивно- | Оценка способности грамотно и четко излагать материал | Темы вопросов и контрольных норматив |

|                   |   |   |  |  |  |
|-------------------|---|---|--|--|--|
|                   | м и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни;   | здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей.  | массовых занятий с различными возрастными группами.  |  | ов 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 |
| 5-6 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 |
| 7-8 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 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 ; | Оценка способности грамотно и четко излагать материал  | Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются |

#### 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 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***

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. 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. 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.

***Фитнесс-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 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.

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

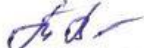
**«Джоггинг».** Программа с постоянным углом наклона дорожки и изменением скорости вращения. В начальной фазе постепенно достигается устойчивое значение ЧСС, которое поддерживается до конечной фазы.


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

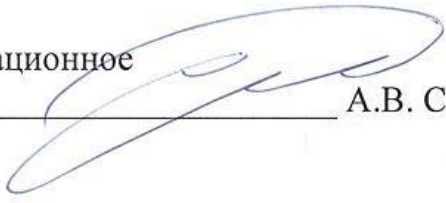
Дополнения и изменения, вносимые в рабочую программу дисциплины

| 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<br>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