

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация  
«Кооперативный техникум Тамбовского облпотребсоюза»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность**

**40.02.01 Право и организация социального обеспечения,**

2018 г.

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии математических и общих естественно-научных дисциплин и физической культуры  
Протокол № 1 от « 31 » августа 2019 г.  
Председатель цикловой комиссии

*Зайцева Л.А.*

Зайцева Л.А.

Зам.директора по учебно-воспитательной работе  
Алдашкина И.В.  
«31» августа 2019г

*Алдашкина И.В.*

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии математических и общих естественно-научных дисциплин и физической культуры  
Протокол № 1 от « 31 » августа 2020 г.  
Председатель цикловой комиссии

*Зайцева Л.А.*

Зайцева Л.А.

Зам.директора по учебно-воспитательной работе  
Алдашкина И.В.  
« » 20 г

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии математических и общих естественно-научных дисциплин и физической культуры  
Протокол № от « » 20 г.  
Председатель цикловой комиссии

Зайцева Л.А.

Зам.директора по учебно-воспитательной работе  
Алдашкина И.В.  
« » 20 г

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии математических и общих естественно-научных дисциплин и физической культуры  
Протокол № от « » 20 г.  
Председатель цикловой комиссии

Зайцева Л.А.

Зам.директора по учебно-воспитательной работе  
Алдашкина И.В.  
« » 20 г

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии математических и общих естественно-научных дисциплин и физической культуры  
Протокол № от « » 20 г.  
Председатель цикловой комиссии

Зайцева Л.А.

Зам.директора по учебно-воспитательной работе  
Алдашкина И.В.  
« » 20 г

Преподаватель: Егоров Владимир Леонидович \_\_\_\_\_

Рецензенты:

Капитонова А.Н. - преподаватель физической культуры высшей категории  
АНПОО «Тамбовский колледж социокультурных технологий»

Шаповалова Л.В. – преподаватель БЖД АНПОО «Кооперативный техникум Тамбовского облпотребсоюза»

Рабочая программа учебной дисциплины Обществознание разработана на основе рекомендаций Минобрнауки России от 17.03.2015 №06-259 по Примерной структуре и содержанию общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) с учётом требований ФГОС и профиля профессионального образования

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине Физическая культура  
преподавателя АНПОО «Кооперативный техникум  
Тамбовского облпотребсоюза»  
Егорова Владимира Леонидовича

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе рекомендаций Минобрнауки России от 17.03.2015 №06-259 по Примерной структуре и содержанию общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) с учётом требований ФГОС и профиля профессионального образования.

Рабочая программа данной учебной дисциплины составлена для студентов 1 курса специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения и охватывает изучение вопросов по физической культуре для подготовки специалистов среднего профессионального образования, отражающих формирование здорового образа жизни, основы физического и спортивного самосовершенствования.

В программе содержится учебный материал, позволяющий научить студентов использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья и самоопределения в физической культуре, решать производственные ситуации с учетом условий рыночной экономики.

Особое внимание уделяется развитию у студентов трудолюбия, развитие ответственности, самостоятельности и творческой активности студентов. При этом учитываются как местные, так и региональные особенности требований к минимуму Федерального государственного стандарта.

В рабочей программе достаточно полно представлены все темы курса, продумана система практических заданий, формы и методы самостоятельной работы, указана учебная литература.

В целом рабочая программа, разработанная преподавателем Егоровым В.Л. соответствует курсу изучаемой дисциплины и может быть использована в практической работе.

Рецензент:

Преподаватель физической культуры  
высшей категории  
АНПОО «Тамбовский колледж  
социокультурных технологий



Капитонова А.Н.



## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине Физическая культура  
преподавателя АНПОО Кооперативный техникум  
Тамбовского облпотребсоюза  
Егорова Владимира Леонидовича

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе рекомендаций Минобрнауки России от 17.03.2015 №06-259 по Примерной структуре и содержанию общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) с учётом требований ФГОС и профиля профессионального образования.

Рабочая программа данной учебной дисциплины составлена для студентов 1 курса специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения и охватывает изучение вопросов по физической культуре для подготовки специалистов среднего профессионального образования, отражающих формирование здорового образа жизни, основы физического и спортивного самосовершенствования.

Программа решает задачи студентов на протяжении всего периода обучения, формируя целостное представление о физической культуре, её возможностях в повышении работоспособности, а главное воспитание личности и творческой деятельности. При этом учитываются как местные, так и региональные особенности требований к минимуму Федерального государственного стандарта.

В рабочей программе достаточно глубоко представлены темы для знаний гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом средней общеобразовательной и высшей школы. Рекомендуемыми видами физических упражнений для включения в программу по физической культуре являются виды легкой атлетики, бег на лыжах, спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки.

Особое внимание уделяется развитию у студентов трудолюбия, ответственности, самостоятельности и творческой активности.

Продумана система практических заданий, формы и методы самостоятельной работы, указана учебная литература.

В целом, рабочая программа, разработанная преподавателем Егоровым В.Л., соответствует курсу изучаемой дисциплины, возможны различные варианты оценивания студентов, с учетом индивидуальных особенностей, с соблюдением правил безопасности занятий и может быть использована в практической работе.

Рецензент:

Преподаватель БЖД

АНПОО «Кооперативный техникум

Тамбовского облпотребсоюза»



Шаповалова Л.В.

## Содержание

Пояснительная записка.....	4
Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура».....	5
Место учебной дисциплины в учебном плане.....	7
Результаты освоения учебной дисциплины.....	7
Содержание учебной дисциплины.....	8
Теоретическая часть.....	8
Практическая часть.....	10
Тематическое планирование.....	13
Примерный тематический план.....	13
Характеристика основных видов учебной деятельности студентов.....	14
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура».....	18
Литература.....	20
Приложения.....	22
Приложение 1. Оценка уровня физических способностей студентов.....	22
Приложение 2. Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения.....	23
Приложение 3. Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения.....	23
Приложение 4. Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения.....	24

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях начального и среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

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

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

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе

основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования;

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

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

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

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

В т о р а я содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

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

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

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

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

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

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



преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

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

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от

практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

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

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППССЗ).

### **МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

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

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

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

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

#### **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
  - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
  - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
  - способность использования системы значимых социальных и Межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
  - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
  - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
  - готовность к служению Отечеству, его защите;
- метапредметных:
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
  - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
  - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
  - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
  - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
  - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и

организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

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

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

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

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

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

# **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Теоретическая часть**

### **Тема 1.1 Введение.**

#### **Основы здорового образа жизни.**

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

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

### **Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.

Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

## **Практическая часть**

### **Учебно-тренировочные занятия**

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.



## **1. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 ´ 100 м, 4 ´ 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

№3. Обучение техники бега на средние дистанции, прыжка в высоту способом «перешагивание, метание гранаты.

### ***Самостоятельная работа №3***

Выполнение комплекса специальных упражнений для бегуна.

№4. Совершенствование техники бега на средние дистанции, прыжка в высоту способом «перешагивание», метание гранаты.

### ***Самостоятельная работа №4***

Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты реакции и движений.

№5. Обучение техники бега на короткие дистанции, прыжка в длину способом «согнув ноги», метание гранаты.

### ***Самостоятельная работа №5***

Выполнение комплекса упражнений для совершенствования техники бега.

№6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, прыжка в длину способом «согнув ноги», метание гранаты.

### ***Самостоятельная работа №6***

Выполнение комплекса специальных упражнений для прыгуна в длину.

№7. Обучение техники эстафетного бега, прыжка в высоту способом «перекидной», метание гранаты.

### ***Самостоятельная работа №7***

Выполнение комплекса специальных упражнений для метания гранаты.

№8. Совершенствование техники эстафетного бега, эстафета 4x100м., прыжка в высоту способом «перекидной».

### ***Самостоятельная работа №8***

Выполнение комплексов упражнений для развития скорости бега.

№9. Обучение техники бега на длинные дистанции, прыжка в длину способом «прогнувшись», метание гранаты.

***Самостоятельная работа №9***

Выполнение комплекса упражнений для рук и плечевого пояса.

№10. Совершенствование техники прыжка способом «прогнувшись», метание гранаты, равномерный бег на дистанции 2000м. (девушки) и 3000м. (юноши).

***Самостоятельная работа №10***

Выполнение комплекса упражнений для общей физической подготовки.

№11. Совершенствование техники метания гранаты, бег в среднем темпе: девушки 1500м., юноши 2000м.

***Самостоятельная работа №11***

Выполнение комплекса упражнений на растягивание мышц.

№12. Совершенствование техники бега на длинные дистанции, прыжка в высоту способом «перешагивание», эстафета 4x400м.

***Самостоятельная работа №12***

Выполнение комплекса упражнений с набивным мячом.

## ***2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.***

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

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

### ***ВОЛЕЙБОЛ.***

№13. Обучение перемещениям, техники приема и передачи мяча сверху и снизу, нижней прямой подачи.

***Самостоятельная работа №13***

Выполнение комплекса упражнений в движении (по кругу).

№14. Совершенствование перемещений, техники приема и передачи мяча сверху и снизу. Обучение нижней боковой подачи.

***Самостоятельная работа №14***

Выполнение упражнений для прыгуна в высоту.

№15. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу, техники нижней прямой и боковой подачи. Правила игры. Учебная игра.

***Самостоятельная работа №15***

Выполнение комплекса упражнений для развития скоростной выносливости.

№16. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу, техники подач на точность. Учебная игра.

***Самостоятельная работа №16***

Выполнение комплекса упражнений ОФП №1.

№17. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу, техники подач мяча. Обучение приема мяча с подачи. Учебная игра.

***Самостоятельная работа №17***

Выполнение комплекса упражнений ОФП №12

№18. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу, техники подач мяча, приема мяча с подачи. Учебная игра.

***Самостоятельная работа №18***

Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.

№19. Совершенствование техники приема и передачи мяча, техники подач мяча, приема мяча с последующей передачей игроку в зону №3. Учебная игра.

***Самостоятельная работа №19***

Выполнение комплекса упражнений для развития прыгучести.

№20. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу, техники подачи мяча, приема мяча с последующей передачей игроку в зону №2, 4. Учебная игра.

***Самостоятельная работа №20***

Выполнение комплекса ОФП.

№21. Обучение техники нападающего удара, блокирования.

***Самостоятельная работа № 21***

Выполнение комплекса ОФП.

№22. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования техники подач мяча. Учебная игра.

***Самостоятельная работа №22***

Выполнение комплекса ОФП.

### **3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ . БАСКЕТБОЛ.**

№23. Обучение перемещениям, техники ловли и передачи мяча, ведения, броска мяча с места в корзину.

#### ***Самостоятельная работа №23***

Выполнение комплекса упражнений для развития прыгучести.

#### ***№24. Зачёт***

№25. Обучение техники передачи мяча в движении после ведения, остановки в «два шага» и поворота.

#### ***Самостоятельная работа №24***

Выполнение комплекса упражнений с партнером.

№26. Совершенствование техники передачи мяча в движении после ведения, остановки «два шага» и поворота.

#### ***Самостоятельная работа №25***

Выполнение комплекса упражнений для общей физической подготовки.

№27. Обучение техники броска мяча в движении после ведения. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.

#### ***Самостоятельная работа №26***

Выполнение комплекса упражнений для развития скоростной выносливости.

№28 Совершенствование техники броска мяча в движении после ведения. Правила игры. Игра мяч капитану.

#### ***Самостоятельная работа № 27***

№29. Совершенствование передачи мяча и броска в корзину после ведения, овладения мячом после отскока от щита. Учебная игра - личная защита.

#### ***Самостоятельная работа №28***

Выполнение комплекса упражнений со скакалкой.

№30. Совершенствование техники передачи мяча и броска в корзину после ведения, подбору мяча и добрасывания. Учебная игра – зонная защита

#### ***Самостоятельная работа №29***

Выполнение комплекса упражнений для общей физической подготовки.

№31. Обучение техники овладения мячом при отскоке от щита или корзины. Учебная игра.

#### ***Самостоятельная работа №30***

Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой.

№32. Обучение индивидуальным, тактическим действиям игрока с мячом и без мяча, взаимодействиям двух, трех игроков. Учебная игра - зонная защита.

***Самостоятельная работа №31***

Выполнение комплекса упражнений для развития силы.

#### ***4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА***

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

№33 Обучение строевым приемам с лыжами и на лыжах, поворотов, техники попеременного 2- шажного хода.

***Самостоятельная работа №32,33***

Выполнение комплекса для мышц шеи, мышц рук и плечевого пояса.

№34 Совершенствование строевых приемов с лыжами и на лыжах, поворотов, техники попеременного 2-шажного хода.

***Самостоятельная работа №34***

Выполнение комплекса ОФП по лыжной подготовке №1.

№35 Обучение техники одновременного 2-шажного и 1-шажного хода.

***Самостоятельная работа №35***

Выполнение комплекса ОФП по лыжной подготовке №2.

№36 Совершенствование техники одновременного 2-шажного и 1-шажного хода.

***Самостоятельная работа №36***

Выполнение комплекса ОФП по лыжной подготовке №3.

№37. Обучение техники конькового и полуконькового хода.

***Самостоятельная работа №37***

Выполнение комплекса упражнений на равновесие.

№38. Совершенствование техники конькового и полуконькового хода.

***Самостоятельная работа №38***



Выполнение комплекса упражнений для рук и плечевого пояса.

№39. Обучение техники перехода от попеременных ходов к одновременным и обратно.

***Самостоятельная работа №39***

Выполнение комплекса упражнений с набивными мячами.

№40. Совершенствование техники перехода от попеременных ходов к одновременным и обратно, прохождение дистанции до 10км.

***Самостоятельная работа № 40***

Выполнение комплекса упражнений для укрепления основных мышечных групп.

№41. Обучение техники торможения «плугом», «полуплугом», подъёмом «ёлочкой» и «полуёлочкой» .

***Самостоятельная работа №41***

Выполнение комплекса упражнений для развития силы.

№42 Совершенствование техники спусков со склонов, преодоление бугров и впадин, торможение «плугом», «полуплугом», подъёмом «ёлочкой» и «полуёлочкой».

***Самостоятельная работа №42***

Выполнение комплексов упражнений для ног.

## **5. ГИМНАСТИКА.**

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

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).

Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

№43 Обучение техники упражнений на гимнастических снарядах: акробатика, перекладина, опорные прыжки.

***Самостоятельная работа №43***

Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики.

№44 Совершенствование техники упражнений на гимнастических снарядах: акробатика, перекладина, опорные прыжки.

#### ***Самостоятельная работа №44***

Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой.

№45. Обучение техники упражнений на гимнастических снарядах: акробатика, канат, опорные прыжки.

#### ***Самостоятельная работа №45***

Выполнение комплекса упражнений на гибкость.

№46. Совершенствование техники упражнений на гимнастических снарядах: акробатика, канат, опорные прыжки.

#### ***Самостоятельная работа №46***

Выполнение комплекса упражнений со скакалкой.

№47 Совершенствование техники упражнений на гимнастических снарядах: акробатика, перекладина, опорные прыжки.

#### ***Самостоятельная работа №47***

Выполнение комплекса упражнений на гибкость.

### ***6. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, РАБОТА НА ТРЕНАЖЁРАХ***

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

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

№48. Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц. Техника выполнения физических упражнений на ловкость. Техника силовых упражнений: с тяжестями, на гимнастических тренажерах.

#### ***Самостоятельная работа №48***

Выполнение комплекса упражнения с гантелями.

№49. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп; с гантелями, гирями, штангой.

#### ***Самостоятельная работа №49***

Выполнение комплекса упражнений с гирями.

№50. Тренировка силовых упражнений; с тяжестями, на гимнастических тренажерах.

#### ***Самостоятельная работа №50***

Выполнение комплекса упражнений со штангой.

№51. Совершенствование силовых качеств посредством атлетической гимнастики.

#### ***Самостоятельная работа №51***

Выполнение комплекса упражнений для мышц брюшного пресса и мышц спины.

№52. Тренировка силовых упражнений: с тяжестями, на гимнастических тренажерах, в парах.

***Самостоятельная работа №52***

Выполнение комплекса упражнений с эспандером.

## **7. ПЛАВАНИЕ**

Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.

Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.

Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.

Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25—00 м по 2— раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.

Самоконтроль при занятиях плаванием.

№53. Обучение техники плавания вольным стилем.

***Самостоятельная работа №53***

Выполнение комплекса упражнений для мышц шеи, мышц рук и плечевого пояса.

№54. Совершенствование техники плавания вольным стилем.

***Самостоятельная работа №54***

Выполнение комплекса упражнений для развития общей физической подготовки.

№55. Развитие спортивной выносливости при плавании вольным стилем.

Плавание отрезков 50-100м (4x100)

***Самостоятельная работа №55***

Выполнение комплекса упражнений для укрепления основных мышечных групп.

№56. Обучение техники плавания брассом.

***Самостоятельная работа №56***

Выполнение комплекса упражнений для рук и плечевого пояса.

№57. Совершенствование техники плавания брассом.

***Самостоятельная работа №57***

Выполнение комплекса упражнений по ОФП.

№58. Развитие новых двигательных навыков при плавании брассом. Плавание отрезков 100-200м, 800м.

***Самостоятельная работа №58, 59***

Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц ног. Составление пометки- рекомендации по самоконтролю.

**Дифференцированный зачёт**

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) вне зависимости от профиля профессионального образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет: по специальностям СПО — 234 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия, — 117 часов; внеаудиторная самостоятельная работа студентов — 117 часов.

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование разделов и тем	Учебная нагрузка обучающихся (час)				
	Максимальная	Самостоятельная учебная работа	Обязательная аудиторная		
			Всего занятий	в т.ч.	
				Занятий в группах (лекций, семинаров, уроков)	Занятий в подгруппах (лаб. И практических занятий)
1	2	3	4	5	6
<b>Теоретическая часть</b>				<b>4</b>	
Введение . Основы здорового образа жизни.				2	
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями				2	
<b>Практическая часть</b>					<b>113</b>
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>					
1 .Легкая атлетика. Кроссовая подготовка					20
2. Спортивные игры. (Волейбол)					20
3. Спортивные игры. (Баскетбол)					18
<b>Зачёт</b>					2
4. Лыжная подготовка					20
5. Гимнастика					10
б. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах					10
7. Плавание					11
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>		<b>117</b>			



Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.					
<b>Дифференцированный зачёт</b>					<b>2</b>
<b>Всего</b>	<b>234</b>	<b>117</b>	<b>117</b>	<b>4</b>	<b>113</b>

## ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий)
1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.</p> <p>Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p> <p>Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены</p>
<b>Практическая часть</b>	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толка-</p>

<p>2. Лыжная подготовка</p>	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
<p>3. Гимнастика</p>	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
<p>4. Спортивные игры</p>	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>

5. Плавание	<p>Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.</p> <p>Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой.</p> <p>Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.</p> <p>Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме.</p> <p>Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему.</p> <p>Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.</p> <p>Освоение самоконтроля при занятиях плаванием</p> <p>Виды спорта по выбору Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—0 движений</p>
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.</p> <p>Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p> <p>Заполнение дневника самоконтроля</p>
Внеаудиторная самостоятельная работа	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.</p> <p>Соблюдение техники безопасности</p>

п п п п п п п п

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

•стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

•кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного

щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот минутбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др. Открытый стадион широкого профиля:

•стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

## ЛИТЕРАТУРА

### Основные источники:

1. Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.— М.: КНОРУС, 2016. — 256 с.  
URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364624>
2. Лях В. И. Л98 Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреж дений/В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М. : Просвещение, 2012. — 237 с  
URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459248>
3. Решетников Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ - Н.В. Решетников, Ю. Л Кислицын. 2-е изд., перераб. и доп.-М., 2015.

### Дополнительные источники:

1. Белов В.И. Валеология / здоровье, молодость, красота, долголетие / В.И. Белов Ф.Ф. Михайлович - М. : Академия, 2016.-365с.
2. Малахов Г.П. Движение, дыхание, закаливание / Г.П. Малахов - СПб., 2016.-313 с.
3. Нестеров, А.А. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика / А.А. Нестеров, И.С. Борчуков, М.: Академия, 2017.-512с.

## ЛИТЕРАТУРА

### Для студентов

Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

Сайганова Е. Г., Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

### Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.



Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 201

### **Интернет-ресурсы**

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

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

[www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).