

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ЧПОУ «СОЦИАЛЬНО-  
ГУМАНИТАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ»  
\_\_\_\_\_ Н.В. Колпакова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**специальность: 33.02.01 ФАРМАЦИЯ**

**уровень подготовки: БАЗОВЫЙ**

**квалификация: ФАРМАЦЕВТ**

Покров, 2020

Рабочая программа учебного предмета разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413. В соответствии с требованиями ФГОС среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация. Приказ Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014 года N501

СОСТАВИТЕЛЬ:

Преподаватель Бойченко Н.А.

РАССМОТРЕНО:

На заседании Педагогического совета Протокол № 1 от «27» августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО:

ЦМК Протокол 1 от «27» августа 2020 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	4
3. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	6
4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	7
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	17
6. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ	18

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Рабочая программа учебного предмета ОУП.06 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 33.02.01 Фармация. Рабочая программа учебного предмета ОУП.06 Физическая культура является частью общеобразовательной подготовки студентов в учреждениях СПО. Составлена на основе примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для специальностей среднего профессионального образования.

### **1.2. Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ):**

В ЧПОУ «СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ» реализующий образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования, учебный предмет ОУП.06 Физическая культура изучается в общеобразовательном учебном цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования. В учебных планах ППССЗ учебный предмет ОУП.06 Физическая культура входит в состав общих общеобразовательных учебных предметов, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования

### **1.3. Цели учебного предмета:**

Содержание рабочей программы учебного предмета ОУП.06 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 спортивнооздоровительной 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.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Освоение содержания учебного предмета ОУП.06 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

**личностных:**

- Л1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- Л2 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;
- Л3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- Л4 приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;
- Л5 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;
- Л6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- Л7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- Л8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- Л9 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;
- Л10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;
- Л11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- Л12 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- Л13 готовность к служению Отечеству, его защите;

**- метапредметных:**

- М1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- М2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- М3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- М4 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;
- М5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– М6 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:**

– П1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– П2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– П3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– П4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– П5 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).

### 3. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>175</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	117
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>58</b>
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся)	Объем часов	Планируемые результаты
<b>І семестр</b>			
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>			
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.</p> <p>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</p> <p>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> <p>Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.</p> <p>Социальные функции физической культуры</p> <p>Физическая культура в структуре профессионального образования.</p> <p>Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p>	4	Л2, Л9, М1,М2,М6, П1,П2,П3,

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Тематика рефератов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.</li> <li>- Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</li> <li>- Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).</li> <li>- Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно- тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).</li> <li>- Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании</li> </ul>	8	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<p><b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.</p> <p>Обучение техники прыжка в длину с места.</p> <p>Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).</p> <p>Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)</p> <p>Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.</p> <p>Совершенствование техники выполнения специальных упражнений</p>	4	<p>Л2,Л3,Л10,Л12 М1,М3,М5 П1,П2,П3,П4,П5</p>
<p><b>Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).</p>	4	<p>Л2,Л3,Л10,Л12 М1,М3,М5 П1,П2,П3,П4,П5</p>



<b>ноги».</b>	<p>Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Повышение уровня ОФП.</p> <p>Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.</p> <p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.</p> <p>Закрепление техники выполнения общих физических упражнений</p>		
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции.</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Овладение техникой бега на средние дистанции.</p> <p>Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Повышение уровня ОФП.</p> <p>Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.</p> <p>Совершенствование техники бега на средние дистанции.</p> <p>Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.</p>	4	<p>Л2,Л3,Л10,Л12</p> <p>М1,М3,М5</p> <p>П1,П2,П3,П4,П5</p>
<b>Тема 2.4. Бег на длинные дистанции</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Совершенствовать технику бега по дистанции.</p> <p>Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.</p> <p>Разучивание комплексов специальных упражнений</p> <p>Развитие выносливости.</p>	4	<p>Л2,Л3,Л10,Л12</p> <p>М1,М3,М5</p> <p>П1,П2,П3,П4,П5</p>
<b>Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.</p> <p>Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши</p> <p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p>Совершенствование техники бега на средние дистанции.</p> <p>Совершенствование техники бега на длинные дистанции</p>	4	<p>Л2,Л3,Л10,Л12</p> <p>М1,М3,М5</p> <p>П1,П2,П3,П4,П5</p>

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Составление комплексов упражнений.  Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика</p>	10	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			
<p><b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b>  Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.  Основные направления развития физических качеств.  Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.  Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.</p>	4	<p>Л1,Л2,Л3,Л4Л5,Л8,Л9,Л10,Л11,Л12  М2,М5,М6,  П1,П2,П3,П5</p>
<p><b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b>  Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».  Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.  Развитие логического мышления в баскетболе.  Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».</p>	4	<p>Л1,Л2,Л3,Л4Л5,Л8,Л9,Л10,Л11,Л12  М2,М5,М6,  П1,П2,П3,П5</p>
<p><b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведения мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b></p>	<p><b>Практические занятия</b>  Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.  Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.  Закрепление техники выполнения среднего броска с места.  Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.  Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.</p>	4	<p>Л1,Л2,Л3,Л4Л5,Л8,Л9,Л10,Л11,Л12  М2,М5,М6,  П1,П2,П3,П5</p>
<p><b>Тема 3.4. Техника</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p>	4	<p>Л1,Л2,Л3,Л4Л5,Л8,Л9,Л10,Л11</p>

<b>выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол		1,Л12 М2,М5,М6, П1,П2,П3,П5
<b>Тема 3.5. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	<b>Практические занятия</b> Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	4	Л1,Л2,Л3,Л4Л5,Л8,Л9,Л10,Л11,Л12 М2,М5,М6, П1,П2,П3,П5
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	7	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</b>	<b>Практические занятия</b> Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в	4	Л1,Л2,Л3,Л4Л5,Л8,Л9,Л10,Л11,Л12 М2,М5,М6, П1,П2,П3,П5

	волейболе.		
<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.</b>	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. Совершенствование и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.	2	Л1,Л2,Л3,Л4Л5,Л8,Л9,Л10,Л11,Л12 М2,М5,М6, П1,П2,П3,П5
	<b>Контрольная работа</b>	1	
<b>II семестр</b>			
<b>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приемов.</b>	<b>Практические занятия</b> Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение технических элементов в учебной игре	6	Л1,Л2,Л3,Л4Л5,Л8,Л9,Л10,Л11,Л12 М2,М5,М6, П1,П2,П3,П5
<b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>	<b>Практические занятия</b> 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. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	6	Л1,Л2,Л3,Л4Л5,Л8,Л9,Л10,Л11,Л12 М2,М5,М6, П1,П2,П3,П5
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы. Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.	10	

<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».</b>	<b>Практические занятия</b> Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге. Обучение и закрепление технике подъёма и спусков	6	Л2,Л3,Л10,Л12 М1,М3,М5 П1,П2,П3,П4,П5
<b>Тема 5.2. Техника Одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов полуёлочкой» и «ёлочкой».</b>	<b>Практические занятия</b> Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. Воспитание выносливости	6	Л2,Л3,Л10,Л12 М1,М3,М5 П1,П2,П3,П4,П5
<b>Тема 5.3. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.</b>	<b>Практические занятия</b> Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъёма «ёлочкой» на учебном склоне. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах:	8	Л2,Л3,Л10,Л12 М1,М3,М5 П1,П2,П3,П4,П5

	<p>девушки (3 км.), юноши (5 км).</p> <p>Совершенствование техники спуска и подъема.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости</p>	10	
<b>Раздел 6. Оценка уровня физического развития</b>			
<p><b>Тема 6.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток.</p> <p>Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.</p> <p>Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.</p> <p>Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.</p>	4	<p>Л2,Л3,Л4,Л6,Л7,Л8, М1,М3,М4,М6 П1,П2,П3,П4,</p>
<p><b>Тема 6.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.</p> <p>Ознакомление с дневником самоконтроля.</p> <p>Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом</p> <p>Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.</p>	4	<p>Л2,Л3,Л4,Л6,Л7,Л8, М1,М3,М4,М6 П1,П2,П3,П4,</p>
<p><b>Тема 6.3. Организация и Практические занятия методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Ознакомление с методикой проведения корректирующей гимнастики.</p> <p>Обучение корректирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки.</p> <p>Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности студентов).</p>	4	<p>Л2,Л3,Л4,Л6,Л7,Л8, М1,М3,М4,М6 П1,П2,П3,П4,</p>

	Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.		
<b>Тема 6.4. Организация и методика проведения закаливающих процедур</b>	<b>Практические занятия</b> Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Обучение закаливающим мероприятиям. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.	4	Л2,Л3,Л4,Л6,Л7,Л8, М1,М3,М4,М6 П1,П2,П3,П4,
<b>Тема 6.5. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.</b>	<b>Практические занятия</b> Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний. Методика регулирования эмоциональных состояний.	6	Л2,Л3,Л4,Л6,Л7,Л8, М1,М3,М4,М6 П1,П2,П3,П4,
<b>Тема 7. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Практические занятия</b> 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.	6	Л2,Л3,Л4,Л6,Л7,Л8, М1,М3,М4,М6 П1,П2,П3,П4,
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление комплекса для развития силы. Правильное питание.	13	
<b>Тема 8. Бадминтон.</b>	<b>Практические занятия</b> Техника выполнения ударов Подача	4	Л2,Л3,Л10,Л12 М1,М3,М5 П1,П2,П3,П4,П5

	Блокирующий удар		
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
<b>Всего: 117 часов</b>			



## **5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Реализация программы учебного предмета требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

#### **Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:**

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- гимнастические перекладины,
- скамейки;
- секундомеры;
- валанчики;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

#### **Технические средства обучения:**

- ноутбук;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

### **5. 2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Основные источники:**

1. Физическая культура. Учебник. 10-11 класс. ФГОС/ Лях В.И. – М.: Просвещение, 2020

#### **Дополнительные источники:**

1. Анатомия и физиология человека/ Федюкович Н.И.- Ростов н/Д.: Феникс, 2003
2. Анатомия и физиология человека/ Ананьева Л.В. – М.: Альфа, 2001
3. Атлас анатомии человека/ Семенов Э.В.- М.: Джангар, 2005
4. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой.— М.: Юрайт, 2020.
5. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Юрайт, 2020.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) .
2. Федеральный портал «Российское образование». [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru))
4. Электронная библиотечная система <http://book.ru/>

## 6. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<p>Физическая культура профессиональной подготовки студентов и социокультурное развитие личности студента</p>	<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> <p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены</p> <p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p> <p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p> <p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>
<p>Легкая атлетика</p>	<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</p>

	000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): 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; сдача контрольных нормативов
Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях
Оценка уровня физического развития	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений
Легкая атлетика	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. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение

	оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности
--	---