

Министерство науки и высшего образования РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Южно-Сахалинский педагогический колледж

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЮСПК СахГУ  
 Е.В. Казанцева  
« 16 »  20 20 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
БОУД.08 Физическая культура

Специальность  
44.02.01 Дошкольное образование  
(углубленный уровень среднего профессионального образования)

Квалификация  
Воспитатель детей дошкольного возраста

Форма обучения  
Очная

Южно-Сахалинск  
2020

Рабочая программа учебной дисциплины БОУД.08 Физическая культура разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины, и 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).

Разработчик:

Малахова Т.А., преподаватель

---

(Ф. И. О., ученая степень, звание, должность)

Рассмотрена и рекомендована на заседании ПЦК естественно-научных и спортивных дисциплин

Протокол № 8 от 20 апреля 2020 г.

Заведующий ПЦК



П.Ю. Бортников

Утверждена научно-методическим советом ЮСПК СахГУ

Протокол № 4 от 23 апреля 2020 г.

Председатель НМС



Н.Ю. Донская

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>16</b>

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) по специальности: 44.02.01. Дошкольное образование. Программа разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования и Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ ФИРО.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке специалистов для проведения занятий спортивных секций.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** входит в цикл базовых общеобразовательных учебных дисциплин

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

Освоение содержания учебной дисциплины «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 профессионально-оздоровительных 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 спортивно-оздоровительной 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).

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:** максимальной учебной нагрузки обучающегося 171 час, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов; самостоятельной работы обучающегося 50 часов, консультации 4 ч.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ****2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>171</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
лекционные занятия	15
практические занятия	102
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>50</b>
в том числе:	
<i>индивидуальный проект</i>	10
<b>Консультации</b>	<b>4</b>
Итоговая аттестация в форме <i>зачета</i> в 1 и 2 семестре	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>РАЗДЕЛ 1.</b>	<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Введение. Цели и задачи физической культуры</b>	Содержание теоретических занятий: 1   Введение. Цели и задачи физической культуры	2	1
	Содержание самостоятельных занятий: 1   Самостоятельная работа обучающихся по учебнику. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	3
<b>РАЗДЕЛ 2.</b>	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>42</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Обучение и совершенствование техники высокого и низкого старта</b>	Содержание теоретических занятий: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Профилактика травматизма	3	1
	Содержание практических занятий: 1   Специальные беговые упражнения. Основы техники выполнения высокого и низкого старта. Старты из различных исходных положений (до 40 м).	3	1
	Содержание самостоятельных занятий: 1   Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	2	3
<b>Тема 2.2.</b> <b>Обучение и совершенствование техники стартового разгона, бега по прямой, финиширования.</b>	Содержание практических занятий: 1   Биомеханические основы техники бега. Специальные беговые упражнения. Основы техники стартового разгона (5-6 м), бега по прямой (70-80 м), финиширования (5-7 м). Ускорения из высокого и низкого старта (40 м). Бег с ускорением (30 м), с максимальной скоростью (60 м), изменением темпа и ритма шагов (100 м).	3	1
	Содержание самостоятельных занятий: 1   Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	2	3
<b>Тема 2.3.</b> <b>Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции</b>	Содержание практических занятий: 1   Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Специальные беговые упражнения. Бег 100 м (по секундомеру).	3	2
	Содержание самостоятельных занятий: 1   Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	2	3
<b>Тема 2.4.</b> <b>Обучение и совершенствование техники эстафетного бега</b>	Содержание практических занятий: 1   Правила соревнований по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения. Основы техники приема, владения и передачи эстафетной палочки. Имитация движений на месте в парах. Основы техники бега по виражу. Эстафетный бег 4×100 м. Эстафетный бег 4×400 м.	3	2
	Содержание самостоятельных занятий: 1   Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	2	3
<b>Тема 2.5.</b> <b>Обучение и совершенствование</b>	Содержание практических занятий: 1   Биомеханические основы техники прыжков. Специальные беговые упражнения. Прыжки и многоскоки, Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (разгон, опорная нога, толчковая нога, подъем ног, работа стоп,	3	1

<b>прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>		работа рук). Прыжки с разбега от 5 до 15 беговых шагов.		
	2	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (на результат)	3	2
	Содержание самостоятельных занятий:			2
	1	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	2	3
<b>Тема 2.6. Воспитание специальных качеств легкоатлета</b>	Содержание практических занятий:			
	1	Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Воспитание скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	2	2
	2	Воспитание скоростно-силовых способностей. Прыжки и многоскоки. Прыжки через препятствия и на точность приземления, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Броски набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырёх шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Эстафеты, круговая тренировка.	3	2
	Содержание самостоятельных занятий:			
	1	Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	2	3
<b>РАЗДЕЛ 3.</b>	<b>ГИМНАСТИКА</b>		<b>38</b>	
<b>Тема 3.1. Обучение и совершенствование техники строевых упражнений.</b>	Содержание теоретических занятий:			
	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Профилактика травматизма.		3	1
	Содержание практических занятий:			
	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов в ходьбе и на месте. Прыжки через скакалку с максимальной интенсивностью до 1 мин (3-4 повт.). Поднимание туловища из положения лежа на спине с максимальной интенсивностью до 30 с. (5-6 повт.)	4	1
	Содержание самостоятельных занятий:			
	1	Самостоятельная работа обучающихся по учебнику. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	3
<b>Тема 3.2. Обучение и совершенствование техники общеразвивающих упражнений.</b>	Содержание практических занятий:			
	1	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов в ходьбе. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами (весом до 5кг), с эспандерами. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с. (на рез-ат). Прыжки через скакалку за 30 с. (кол-во раз). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в различных вариантах (40-50 раз). Ритмическая гимнастика.	4	1
	2	Общеразвивающие упражнения без предметов в ходьбе. Общеразвивающие упражнения с гантелями, с эспандерами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на рез-ат). Упражнения для совершенствования координации движений. Ритмическая гимнастика	2	2
	Содержание самостоятельных занятий:			
		1	Тренировка в гимнастике для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	3
<b>Тема 3.3. Обучение и совершенствование техники акробатических</b>	Содержание практических занятий:			
	1	Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Общеразвивающие упражнения без предметов в ходьбе и на месте. Акробатические элементы: «мост», стойка на лопатках, «колесо», «ласточка», кувырок вперед в группировке, кувырок назад в группировке, кувырок назад через одно плечо, стойка	4	1

<b>упражнений.</b>		на голове (юноши). Тест на координацию движений (на зачет).		
	2	Общеразвивающие упражнения без предметов в ходьбе и на месте. Акробатические элементы: «мост», стойка на лопатках, «колесо», «ласточка», кувырок вперед в группировке, кувырок назад в группировке, кувырок назад через одно плечо, стойка на голове (юноши). Комбинации из освоенных элементов (на зачет).	3	2
	Содержание самостоятельных занятий:			
	1	Тренировка в гимнастике для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	3	3
<b>Тема 3.4. Обучение совершенствованию техники упражнений художественной гимнастики.</b>	Содержание практических занятий:			
	1	Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Общеразвивающие упражнения без предметов в ходьбе и на месте. Комбинации упражнений с обручами и лентами. Комплекс упражнений для воспитания гибкости. Воспитание координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения.	4	1
	Содержание самостоятельных занятий:			
	1	Тренировка в гимнастике для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	2	3
<b>Тема 3.5. Воспитание специальных качеств гимнаста</b>	Содержание практических занятий:			
	1	Виды соревнований по гимнастике и рекорды. Воспитание силовых способностей и силовой выносливости. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Общеразвивающие упражнения в парах. Подтягивания. Выполнение теста - наклон вперед из положения сидя ноги врозь (см). Круговая тренировка, эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.	4	2
	Содержание самостоятельных занятий:			
	1	Тренировка в гимнастике для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	2	3
<b>РАЗДЕЛ 4.</b>	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>		<b>34</b>	
<b>Тема 4.1. Обучение и совершенствование техники лыжных ходов</b>	Содержание теоретических занятий:			
	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		3	1
	Содержание практических занятий:			
	1	Общеразвивающие упражнения на лыжах на месте. Ходьба на 3 км. Ступающий шаг, передвижение «елочкой» и «полуелочкой», передвижение одновременным бесшажным ходом, передвижение попеременным бесшажным ходом (под уклон), передвижение попеременным двухшажным ходом. Переход с одновременных ходов на попеременные.	4	2
Содержание самостоятельных занятий:				
	1	Самостоятельная работа обучающихся по учебнику. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2	3
<b>Тема 4.2. Обучение и совершенствование техники подъемов и спусков</b>	Содержание практических занятий:			
	1	Правила проведения самостоятельных занятий. Общеразвивающие упражнения на лыжах на месте. Ходьба на 3 км. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Спуск в высокой стойке на лыжне с небольшим уклоном. Спуск в основной стойке. Спуск в низкой стойке. Спуск в стойке для отдыха. Подвижные игры: «Кто дальше?», «Кто больше соберет флажков?», «Арка», «Снайперы».	4	2
	Содержание самостоятельных занятий:			
	1	Тренировка в ходьбе на лыжах для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	2	3

<b>Тема 4.3. Обучение и совершенствование техники поворотов и торможений</b>	Содержание практических занятий:			
	1	Правила соревнований. Общеразвивающие упражнения на лыжах на месте. Ходьба на 3 км. Повороты на месте переступание вокруг носков и пяток лыж. Поворот на месте махом. Поворот переступанием в движении. Торможение «плугом» и «плугом». Торможение падением. Подвижные игры на лыжах.	4	2
	Содержание самостоятельных занятий:			
	1	Тренировка в ходьбе на лыжах для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	2	3
	2	Основы биомеханики бега на лыжах. Общеразвивающие упражнения на лыжах на месте. Ходьба на 5 км. Выработка равновесия на скользящей опоре. Движение полушагом. Скольжение на одной лыже. Приемы лыжных ходов: равнинный участок – одновременный бесшажный ход и попеременный двухшажный; подъемы – ступающим, скользящим, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»; спуски – в основной, низкой или стойке отдыха; повороты – переступанием.	2	2
3	Тренировка в ходьбе на лыжах для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	2	3	
<b>Тема 4.5. Обучение элементам тактики лыжных гонок</b>	Содержание практических занятий:			
	1	Основные элементы тактики в лыжных гонках Виды соревнований и рекорды Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Общеразвивающие упражнения на лыжах на месте. Ходьба на 3 км.	4	2
	Содержание самостоятельных занятий:			
	1	Тренировка в ходьбе на лыжах для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	2	3
<b>РАЗДЕЛ 5.</b>	<b>СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 5.1. Обучение и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол</b>	Содержание теоретических занятий:			
	Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми. Первая помощь при травмах.		2	1
	Содержание практических занятий:			
	1	Общеразвивающие упражнения в ходьбе и на месте. Техника владения телом: комбинации из передвижений и остановок игрока. Стартовые стойки, рывок, остановка, поворот, изменения направления бега. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	4	2
	2	Терминология спортивной игры. Правила игры. Общеразвивающие упражнения в ходьбе и на месте. Техника владения мячом: ловли мяча одной и двумя руками, с последующей передачей партнеру, с переходом на ведение, с последующим броском по корзине. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	4	2
	3	Общеразвивающие упражнения в ходьбе и на месте. Передачи мяча: двумя руками от груди, от груди с отскоком, от головы, снизу; одной рукой (правой и левой), подбрасывание мяча или передача из рук в руки, от бедра одной или двумя руками, одной рукой от плеча, «крюком» правой и левой рукой, откидка одной или двумя руками, одной рукой с отскоком мяча от пола, передача за спиной. Учебная игра в баскетбол. Тактика нападения, тактика защиты.	4	2
	4	Общеразвивающие упражнения в ходьбе и на месте. Ведение мяча: выпшагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой, поворот при ведении мяча, ведение мяча с поворотом, перевод мяча за спиной, перевод мяча между ногами. Учебная игра в баскетбол. Тактика нападения, тактика защиты.	4	2
5	Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Общеразвивающие упражнения в ходьбе и на месте. Броски мяча в корзину: бросок с места, бросок в прыжке, броски из-под корзины или с близкого расстояния, бросок двумя руками от груди, броски одной рукой в движении сверху и снизу, подбор и добивание мяча в корзину. Штрафные броски: одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками снизу. Учебная игра в баскетбол. Тактика нападения, тактика защиты.	4	2	

	Содержание самостоятельных занятий:			
	1	Самостоятельная работа обучающихся по учебнику. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	3
	2	Тренировка в спортивных играх для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	4	3
<b>РАЗДЕЛ 6.</b>	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.</b>		<b>41</b>	
<b>Тема 6.1. Обучение и совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью, равномерный бег</b>	Содержание теоретических занятий:			
	Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Специальные беговые упражнения.		2	1
	Содержание практических занятий:			
	1	Варианты челночного бега. Бег с преодолением препятствий и на местности. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин.	5	1
	2	Специальные беговые упражнения. Кросс (2000 м - девушки, 3000 м - юноши (по секундомеру)).	5	2
	Содержание самостоятельных занятий:			
1	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	2	3	
<b>Тема 6.2. Обучение и совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)</b>	Содержание практических занятий:			
	1	Биомеханические основы метаний. Специальные общеразвивающие и беговые упражнения. Техника метания (разбег, основная стойка, положение рук, работа корпуса, финальное усилие, торможение). Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений (6-7 раз)	5	1
	2	Специальные общеразвивающие и беговые упражнения. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) на результат.	5	2
	Содержание самостоятельных занятий:			
	1	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	2	3
<b>Тема 6.3. Подвижные игры с элементами легкой атлетики, Воспитание специальных качеств легкоатлета</b>	Содержание практических занятий:			
	1	Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Воспитание координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками. Подвижные игры: «Гонки преследования», «Звездная эстафета», «Кто дальше прыгнет», «Кенгуру», «Школа мяча», «Мяч в стенку», «Сорви ленточку».	3	2
	2	Воспитание выносливости. Длительный бег - кросс (юноши - до 25 мин., девушки - до 20 мин), бег с препятствиями, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.	2	2
	Содержание самостоятельных занятий:			
	1	Самостоятельная работа обучающихся по учебнику. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	3
	2	Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	1	3
	Итого часов		175	
<b>Примерная тематика индивидуальных проектов:</b>				
1. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).				
2. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.				
3. Современные олимпийские игры: особенность проведения и их значения в жизни современного общества.				
4. Процесс организации здорового образа жизни.				

5. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
6. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низко работоспособности.
7. Восточные единоборства: особенности и влияния на развития организма.
8. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
9. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
10. Основные виды спортивных игр.
11. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
12. Виды бега и их влияния на здоровье человека.
13. Развития выносливости во время занятия спортом.
14. Алкоголизм и его влияние на развитие полноценной личности
15. Наркотики и их влияние на развитие полноценно личности.
16. Лыжной спорт: перспективы развития.
17. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
18. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
19. Лечебная физическая культура.
20. Олимпийские пары древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.
21. Олимпийские игры современности: пути развития.
22. Значение физической культуры в развитии личности.
23. Допинги в спорте и в жизни, их роль.
24. История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) XX веков в России и в мире.
25. Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.
26. Охрана труда и техника безопасности на занятиях и уроках физической культуры, школьным спортом и туризмом.
27. Влияние на здоровье солнечного света, свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хор ошей осанки, гигиены, закаливания и т.д. (на выбор).
28. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
29. Физическая культура в профилактике сердечнососудистых заболеваний.
30. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
31. Средства и методы воспитания физических качеств.
32. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
33. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутка, физкультпауза, динамичные перемены, спорт -час)
34. Развитие скоростных способностей у детей младшего школьного возраста во время занятий спортом (или на уроках ФК в школе).
35. Развитие скоростно-силовых способностей у детей младшего школьного возраста во время занятий спортом(или на уроках ФК в школе).
36. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).

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).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона с беговыми дорожками, лыжных трасс, раздевалок согласно установленным санитарно-гигиеническим нормам.

Оборудование и инвентарь для занятий:

- рабочее место преподавателя, оборудованное персональным компьютером с лицензионным или свободным программным обеспечением, соответствующим разделам программы и средствами вывода звуковой информации;
- прыжковая яма;
- стартовые колодки;
- эстафетные палочки;
- гранаты (500 гр., 700 гр.);
- рулетка;
- секундомер;
- волейбольные мячи;
- волейбольная сетка;
- баскетбольные щиты;
- баскетбольные сетки;
- баскетбольные мячи;
- ракетки и воланы для игры в бадминтон;
- шведская стенка;
- гантели;
- набивные мячи разновесовые;
- коврики;
- гимнастические маты;
- скакалки;
- обручи;
- высокая перекладина;
- низкая перекладина;
- гимнастические скамейки;
- степ-платформы;
- эспандеры;
- резиновые жгуты;
- мячи для большого тенниса;
- мишени;
- гимнастические скакалки;
- кубики;
- лыжный инвентарь (лыжи, палки по количеству обучающихся в группе);
- медицинская аптечка первой помощи;
- учебно-наглядные пособия (плакаты, карточки, журналы).

Технические средства обучения:

- рупор;
- музыкальный центр;
- колонки;
- мультимедиапроектор;
- экран;

- измерительные приборы;
- библиотечные фонды, сетевые источники информации;
- учебники, учебные пособия, методические рекомендации;
- кинограммы, учебные фильмы;
- мультимедийные, аудио- и видеоматериалы.

### **3.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, интернет-ресурсов**

#### **Основные источники:**

1. Матвеев А.П. Физическая культура: 10-11 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. М.: Вентана-Граф, 2016. 160 с.
2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. М.: Юрайт, 2019. 424 с. (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-02612-2. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. URL: <https://biblio-online.ru/bcode/448769>

#### **Дополнительные источники:**

1. Беланов А.Э., Гусева О.И., Курбатова Р.В., Ложкин Е.Н.. Комплексы физических упражнений в режиме учебного дня: учебно-методическое пособие. - Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2005. 15 с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. М.: Академия, 2014.
3. Детков Ю.Л. Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем. - СПб: СПбГУИТМО, 2008. – 96 с.
4. Димова А.Л., Гуляева Л.Г. Физическая культура: здоровый образ жизни: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. - М.:НОУ «Современный Гуманитарный Институт», 2002. – 60 с.
5. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 202 с.
6. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. - М.: Советский спорт, 2005. – 248 с.
7. Клещев Ю. Н. Волейбол. // Школа тренера. - М.: Физкультура и спорт, 2005. – 400 с.
8. Коглер А. Йога для спортсменов. - М.: Фаир-пресс, 2001. – 304 с.
9. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: учебное пособие. - Владивосток: МГУ им. Г.И. Невельского, 2001.– 148 с.
10. Медведева О.А. Фитнес-аэробика в системе обучения и воспитания студентов. Очерки учебное пособие. - М.: «ИНСАН», 2007. – 160 с.
11. Мельников В.С. Коррекция нарушений осанки и плоскостопия у студентов посредством физических упражнений: методические указания. - Оренбург: ГОУ «Оренбургский государственный университет», 2003. – 22 с.
12. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. 384 с.
13. Новиков С.М. Вдохните здоровье: лучшие дыхательные практики Востока и Запада. - Ростов н/Д: Феникс, 2006 г. – 152 с.
14. Рубцова И.В., Кубышкина Т.В., Готовцева Я.В. Рациональное питание как составная часть здорового образа жизни: учебное пособие для вузов. - Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008. – 24 с.
15. Рубцова И.В., Кубышкина Т.В., Лукшина Н.В. Осанка. Средства и методы оценки и коррекции: учебно-методическое пособие для вузов. - Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008. – 22 с.

16. Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И. Физическая культура. Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, 2013.94 с.
17. Смолевский В.М. Нетрадиционные виды гимнастики. - М.: Просвещение, 1992. – 80 с.
18. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов. - М.: Тесей, 2003. – 528 с.
19. Шагуч А.А. Организация и методика занятий физической культурой оздоровительной направленности со студентами: методические разработки для преподавателей и студентов. - Майкоп: редакционно-издательский отдел АГУ, 2001. – 20 с.
20. Швардыгулин А.В. Методика проведения занятий атлетической гимнастикой в вузе: учебно-методическое пособие. - Волгоград: изд-во ВолГУ, 2005. – 160 с.

### **Интернет-ресурсы:**

#### Электронные журналы:

1. Аэробика:[сайт].·URL:·[www.wallsport.ru](http://www.wallsport.ru)
2. Гимнастика:[сайт].·URL:·[www.gimnestiks.ru](http://www.gimnestiks.ru)
3. Теория и практика физической культуры:[сайт].·URL:·[www.teoriya.ru](http://www.teoriya.ru)
4. Физическая культура в школе:[сайт].·URL:·[www.shkola-press.ru](http://www.shkola-press.ru)

#### Электронно-программные средства:

1. Академия:[сайт].·URL:·[www.wellness.ru](http://www.wellness.ru)
2. Аппаратура для диагностики здоровья человека:[сайт].·URL:·[www.nootex.com/index13.htm](http://www.nootex.com/index13.htm)
3. Аэробика:[сайт].·URL:·[www.Fitness-aerobics.ru](http://www.Fitness-aerobics.ru)
4. Бодибилдинг:[сайт].·URL:·<http://musculatura.narod.ru/>
5. Валеология:[сайт].·URL:·[www.ecocongress.ru/valeologia-n.htm#arhiv](http://www.ecocongress.ru/valeologia-n.htm#arhiv)
6. Йога:[сайт].·URL:· [www.Yoga-journal.ru](http://www.Yoga-journal.ru)
7. Каталог спортивных ресурсов:[сайт].·URL:·[www.sportfiles.ru](http://www.sportfiles.ru)
8. Портал здорового образа жизни:[сайт].·URL:·[www.breath.ru](http://www.breath.ru)
9. Сайт центра любителей бега:[сайт].·URL:·<http://centrbega.narod.ru/>
10. Фитнес-конвенция:[сайт].·URL:·[www.fitness-convention.ru](http://www.fitness-convention.ru)
11. Центр физического здоровья человека:[сайт].·URL:·<http://fitnestest.nm.ru/>
12. Центр фитбол:[сайт].·URL:·[www.fitbol.ru](http://www.fitbol.ru)
13. Шейпинг:[сайт].·URL:·[www.shaping.ru](http://www.shaping.ru)

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Контроль результатов обучения.

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>личностных:</b><ul style="list-style-type: none"><li>Л1: готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li><li>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;</li><li>Л3: потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li><li>Л4: приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li><li>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;</li><li>Л6: готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li><li>Л7: способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li><li>Л8: способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li><li>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;</li><li>Л10: принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li></ul></li></ul>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– обязательные контрольные задания (тесты) для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся.</li></ul> <p><b>Итоговый контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– зачет;</li><li>– реферативная работа обучающихся, освобожденных от занятий физической культурой по медицинским показаниям, по предлагаемой тематике.</li></ul>

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>Л11: умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>Л12: патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> <p>Л13: готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>• <b>метапредметных:</b></p> <p>М1: способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>М2: готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>М3: освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>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;</p> <p>М5: формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>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;</p> <p>• <b>предметных:</b></p> <p>П1: умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>П2: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>П3: владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>П4: владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>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).</p>	

#### 4.2. Оценка результатов обучения.

### ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4	5,1–4,8	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
			17	и выше 4,3	5,0–4,7	и ниже 5,2	и выше 4,8	и ниже 6,1	
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3	8,0–7,7	8,2	8,4	9,3–8,7	9,7
			17	и выше 7,2	7,9–7,5	и ниже 8,1	и выше 8,4	и ниже 9,6	
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230	195–210	180	210	170–190	160
			17	и выше 240	205–220	и ниже 190	и выше 210	и ниже 160	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900
			17	и выше 1500	1300-1400	и ниже 1100	и выше 1300	и ниже 900	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15	9–12	5	20	12–14	7
			17	и выше 15	9–12	и ниже 5	и выше 20	и ниже 7	
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11	8–9	4	18	13–15	6
			17	и выше 12	9–10	и ниже 4	и выше 18	и ниже 6	

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой.

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
85 ÷ 100	5	отлично
70 ÷ 84	4	хорошо
52 ÷ 69	3	удовлетворительно
менее 51	2	не удовлетворительно