

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»  
Институт естествознания  
Кафедра биологии и биотехнологии



УТВЕРЖДАЮ:

Директор Института естествознания

Скрипникова Е.В.

«01» сентября 2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.05 «Физическая культура»**

**подготовки специалистов среднего звена по специальности**

**31.02.03 - Лабораторная диагностика**

**Квалификация**

**Медицинский лабораторный техник**

**Год набора 2021**

**Тамбов 2021**

Разработчик программы:



Ивинский Д.В., к.п.н, доцент кафедры физического воспитания  
адаптивной физической культуры

Эксперт:



Яковлев В.Н., к.п.н., доцент кафедры физического воспитания и  
адаптивной физической культуры

Рабочая программа составлена 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 и утверждена на заседании кафедры биологии и биотехнологии 30 августа 2021 г., протокол №1.

Заведующий кафедрой



Е.В. Малышева

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	4
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ .....	5
РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	10
ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ .....	11
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	20
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	222
ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ .....	244

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования специалистов среднего звена по специальности 31.02.03 - Лабораторная диагностика.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», 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 Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию.

Программа ориентирована 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.

**Задачи дисциплины:**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности 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;
- 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.

В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП СПО на базе основного

общего образования с получением среднего общего образования, — программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

Реализация общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» допускается как в очном формате обучения, так и в формате электронного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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 преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целостного 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. Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся. Третья 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 практических занятий, направленных 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, а также предусматривающих организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом из 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 ППССЗ учебная дисциплина «Физическая культура» находится в составе общеобразовательных учебных дисциплин (базовые), формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО естественно-научного профиля профессионального образования. Изучается в 1,2 семестрах.

## 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**

### **1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО**

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

## **2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья**

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.

## **3. 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.

## **4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки**

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

## **5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.**

Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

## **6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

## **7. Лёгкая атлетика**



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 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

## **8. Гимнастика**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с 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 шведской стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

## **9. Спортивные игры**

### **«Волейбол»**

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

### **«Баскетбол»**

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

## **10. 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.

Попеременные и одновременные лыжные хода. 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 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

## **11. Виды спорта по выбору**

### **Ритмическая гимнастика**

Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений.

#### **Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах**

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.

### **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) максимальная учебная нагрузка обучающихся по специальностям СПО естественно-научного профиля, составляет – 174 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся – 117 час, состоящая из практические занятия (лабораторные) – 117 часов, самостоятельная работа – 57 часов.

#### **Примерный тематический план**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>Профиль профессионального образования: естественно-научный</b>
	<b>Специальность СПО: 31.02.03 - Лабораторная диагностика</b>
<b>Аудиторные занятия. Содержание обучения.</b>	<b>Практические занятия</b>
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	2
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	3
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2
Легкая атлетика	28

Гимнастика	18
Спортивные игры «Волейбол» «Баскетбол»	18
Лыжная подготовка	24
Виды спорта по выбору	16
<b>Итого</b>	<b>117</b>
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</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>57</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	
<b>ВСЕГО</b>	<b>174</b>

### ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	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)
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	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
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	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.
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	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
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	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
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	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><b>Легкая атлетика</b></p> <p>Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Целевой инструктаж по лёгкой атлетике. Низкий старт и ускорение</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений, описывают основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Выделяют основные виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды, правила соревнований. Описывают технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</p>
Высокий и низкий старт.	Описывают и анализируют технику высокого

Совершенствование спринтерского и эстафетного бега	и низкого старта до 40 м, стартового разгона. Демонстрируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
Спринтерский бег на результат 100 м	Демонстрируют технику бега на результат на 100 м, технику эстафетного бега
Совершенствование техники длительного бега	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений: <i>Юноши:</i> Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин, бег на 3000 м; <i>Девушки:</i> Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин, бег на 2000 м Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного
Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Описывать и демонстрировать технику выполнения беговых упражнений для развития скоростных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов
Бег с преодолением препятствий	Описывают и анализируют технику бега с горизонтальными и вертикальными препятствиями
Кроссовый бег	Описывать и демонстрировать технику бега в равномерном темпе; преодолевая во время кросса препятствия <i>Юноши:</i> Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка <i>Девушки:</i> Длительный бег до 20 мин
Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений: прыжок в длину с места и с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»; выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный

<p>Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»</p> <p>Метание малого мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели, метание учебной гранаты на дальность с разбега</p> <p>Развитие координационных</p>	<p>режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают и демонстрируют технику выполнения прыжковых упражнений. Анализируют правильность их выполнения. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча на точность по мишени, метания учебной гранты на дальность. Анализируют правильность выполнения задания, находят ошибки и способы их исправления</p> <p><i>Юноши:</i> Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500-700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2×2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2×2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние</p> <p><i>Девушки:</i> Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты весом 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданного расстояния. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние</p> <p>Используют данные упражнения для развития</p>
--	---

способностей	<p>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.</p>
<p><b>Гимнастика</b> Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование висов и упоров</p> <p>Совершенствование опорных прыжков</p> <p>Совершенствование акробатических упражнений</p>	<p>Чётко выполняют строевые упражнения, пройденные в предыдущих классах: повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.</p> <p>Описывают, анализируют и демонстрируют технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных в предыдущих классах упражнений.</p> <p><i>Юноши:</i> Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.</p> <p><i>Девушки:</i> Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом</p> <p>Описывают и демонстрируют технику данных упражнений:</p> <p><i>Юноши:</i> Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см.</p> <p><i>Девушки:</i> Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).</p> <p>Описывают и демонстрируют технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений</p> <p><i>Юноши:</i> Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.</p> <p><i>Девушки:</i> Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.</p>

<p>Овладение и совершенствование упражнений на гимнастических брусьях</p>	<p>Описывают и демонстрируют технику выполнения упражнений на гимнастических брусьях:  <i>Юноши:</i> на параллельных брусьях;  <i>Девушки:</i> на разновысоких брусьях</p>
<p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p>	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости:  <i>Юноши:</i> Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами  <i>Девушки:</i> Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах</p>
<p>Совершенствование координационных способностей</p>	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на шведской стенке, на гимнастических снарядах; акробатические упражнения; упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями; эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений; ритмическая гимнастика</p>
<p>Развитие гибкости</p>	<p>Используют данные упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на шведской стенке, с предметами.</p>
<p><b>Спортивные игры «Баскетбол»</b></p>	
<p>Совершенствование приемов игры: комбинации из освоенных элементов техники передвижения.</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p>



<p>Совершенствование приемов игры: варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p>Совершенствование приемов игры: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p>Совершенствование приемов игры: действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия.</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p>Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p>Совершенствование ловли и передачи мяча, техники ведения мяча</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p>Совершенствование тактики игры</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила</p>

<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p><b>Волейбол</b> Совершенствование приемов игры: комбинации из освоенных элементов техники передвижения.</p> <p>Совершенствование приемов игры: варианты техники приема, передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку;</p> <p>Совершенствование приемов игры: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное), страховка</p> <p>Совершенствование тактических действий; игра по правилам.</p>	<p>безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха</p> <p>Составляют и демонстрируют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.</p> <p>Составляют и демонстрируют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча, вариантов нападающего удара через сетку; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p> <p>Составляют и демонстрируют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают и демонстрируют технику выполнения волейбольных элементов. Используют изученные элементы в процессе игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования</p>
---	--

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<p>тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха</p>
<p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Совершенствование техники передвижения на лыжах различными ходами.</p> <p>Варианты перехода с одновременных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий на лыжах</p> <p>Совершенствование техники лыжных ходов. Эстафета на лыжах.</p> <p>Элементы тактики лыжных гонок. Развитие скоростно-силовых способностей. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.</p>	<p>Описывают и демонстрируют технику передвижения на лыжах различными ходами: одновременным бесшажным ходом; одновременным одношажным ходом; одновременным двухшажным ходом; коньковым ходом. Анализируют правильность выполнения, находят ошибки и способы их исправления</p> <p>Описывают и демонстрируют различные варианты перехода с одновременных ходов на попеременные. Анализируют правильность их выполнения, находят ошибки и способы их исправления.</p> <p>Описывают и демонстрируют технику выполнения всех элементов. Анализируют правильность их выполнения, находят ошибки и способы их исправления.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Регулируют нагрузку при прохождении дистанции. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совершенствования техники лыжных ходов и прохождения эстафет, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Выполняют переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Используют элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Регулируют нагрузку при</p>

	прохождении дистанции.
<b>Виды спорта по выбору</b> <b>Ритмическая гимнастика</b>	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
<b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</b>	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие: Аудитория № 318 «Спортивный зал», Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, Физкультурно-оздоровительный зал, Аудитория «Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования» - Инвентарная комната.

Аудитория № 318 «Спортивный зал»:

1. Подвесные кольца – 2 шт.
2. Брусья разновысокие – 1 шт.
3. Брусья параллельные – 2 шт.
4. Конь-махи – 1 шт.
5. Перекладина высокая – 1 шт.
6. Перекладина низкая – 1 шт.
7. Бревно гимнастическое – 1 шт.
8. Снаряды для опорных прыжков – 2 шт.
9. Гимнастические маты – 20 шт.
10. Гимнастические скамейки – 5 шт.
11. Батут спортивный – 1 шт.
12. Подкидные мостики – 1 шт.
13. Гимнастические палки – 66 шт.
14. Магнезница – 1 шт.
15. Пианино – 1 шт.
16. Канат – 1 шт.
17. Музыкальный центр – 1 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- Беговая дорожка
- Спортивная площадка
- 2 стандартные ямы для прыжков в длину

- Трибуна

Физкультурно-оздоровительный зал:

*Перечень основного оборудования:*

1. Ворота гандбольные (минифутбол) - 2 шт.
2. Гимнастические скамейки - 21 шт.
3. Щиты для баскетбола - 2 шт.
4. Стойки для волейбола - 2 шт.
5. Сетка для волейбола - 1 шт.
6. Флаг – 1 шт.
7. Шведская стенка – 5 секций
8. Стол для настольного тенниса – 5 шт.
9. Стол ученический – 2 шт.
10. Стул ученический – 1 шт.

Аудитория «Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования» - Инвентарная комната:

1. Шкаф – 9 шт.
2. Сейф – 1 шт.
3. Гимнастические маты – 8 шт.
4. Канат для перетягивания – 1 шт.
5. Мяч баскетбольный – 30 шт.
6. Мяч волейбольный – 30 шт.
7. Мяч футбольный – 20 шт.
8. Насосы для накачивания мячей – 3 шт.
9. Ракетки для бадминтона – 50 шт.
10. Воланы для игры в бадминтон – 100 шт.
11. Скакалки – 30 шт.
12. Обручи – 30 шт.
13. Лыжи – 50 пар
14. Эстафетные палочки
15. Учебные гранаты
16. Гантели
17. Набивные мячи
18. Эспандеры
19. Амортизаторы из резины
22. Гири
23. Штанги
24. Препятствия горизонтальные и вертикальные
25. Малый мяч – 150 грамм
26. Конь – высота 110 см
27. Шест

Аудитория № 207 «Помещение для самостоятельной работы обучающихся».

1. Перечень основного оборудования:
2. Кресло – 11 шт.
3. Стол лабораторный – 10 шт.
4. Стул преподавателя – 1 шт.
5. Компьютер с возможность подключения к сети Интернет – 10 шт.
6. Коммутатор – 2 шт.

Перечень программного обеспечения:

Операционная система Microsoft Windows 10 Profession  
Autodesk AutoCAD 2019  
Autodesk Fusion360 2019  
Autodesk Maya 2019  
Adobe creative cloud  
Adobe Dreamweaver 2020  
Adobe Photoshop 2020  
Adobe Illustrator 2020  
Adobe Premiere Pro 2020  
Adobe Media Encoder 2020  
Corel DRAW 2019  
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499  
Node 1 year Educational Renewal Licence  
Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### *Основные источники:*

1. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы : учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И. Лях. – 5-е изд. – Москва : Просвещение, 2018 . – 255 с. : ил. – (ФГОС). – 220 экз.

### *Дополнительные источники:*

1. Бишаева А. Физическая культура : учебник / Бишаева А., А., Малков В., В. – Москва : КноРус, 2022. – 379 с. – ISBN 978-5-406-08822-7. –URL: <https://book.ru/book/941740>
2. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва : КноРус, 2022. – 214 с. – ISBN 978-5-406-09867-7. –URL: <https://book.ru/book/943895>
3. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва: КноРус, 2021. – 256 с. – ISBN 978-5-406-08271-3. – URL: <https://book.ru/book/940094>

### *Интернет-ресурсы:*

- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с:

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 24 августа 2022 г. № 762);

Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса (утверждены 08.04.2014 г. № АК-44/05вн);

Требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащённости образовательного процесса (утверждены 26.12.2013 № 06-2412вн).

Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ среднего профессионального образования и профессионального обучения лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (утверждены Минпросвещения России 10.04.2020г. № 05-398).

## ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

Номер изменения	Текст изменения	Протокол заседания кафедры	
		№	Дата
2021 – 2022 учебный год			
1.			
2.			
2022 – 2023 учебный год			
1.	Раздел «Особенности организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» изложить в следующей редакции 24 августа 2022 г. № 762 Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 24 августа 2022 г. № 762)	1	30.08.2022