

Департамент образования Вологодской области  
бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Вологодской области  
«Череповецкий технологический колледж»

Рассмотрено  
на заседании методической комиссии  
Основы безопасности жизнедеятельности  
и ФК  
протокол № 1 от 02.09.2019 г.  
Председатель МК Комлева Е.И.  
/Комлева Е.И./

УТВЕРЖДАЮ  
Директор БПОУ ВО «Череповецкий  
технологический колледж»  
Прищеп А.В.



**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОБД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Череповец  
2019

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура».....	4
Место учебной дисциплины в учебном плане.....	6
Результаты освоения учебной дисциплины.....	6
Содержание учебной дисциплины.....	9
Теоретическая часть.....	9
Практическая часть.....	10
Тематическое планирование.....	13
Примерный тематический план.....	13
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура».....	14
Рекомендуемая литература.....	14
Приложения.....	16

## ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в БПОУ ВО «Череповецкий технологический колледж», реализующего образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных специалистов по направлению: 29.02.10. «Конструирование, моделирование и технология швейных изделий», 43.02.10 «Туризм», 15.02.08 Технология машиностроения, 49.02.01 «Физическая культура».

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

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

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

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

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

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 преименности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации студентов посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

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

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

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

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

*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 показание физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

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

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

Практическая часть предусматривает организацию занятий, которые содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика). Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

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

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

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

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

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

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

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

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

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

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

В приложениях к программе представлены требования к оценке физической подготовленности и двигательных умений, обучающихся в основном подготовительном и специальном учебном отделениях.

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

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

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

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

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

## **1.3 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

- *личностных:*

- готовность и способность студентов 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 Ро-диной;

- 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).

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины**

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ) вне зависимости от профиля профессионального образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет:

- по специальностям СПО —153 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия, —126 часов; внеаудиторная самостоятельная работа студентов —27 часов.



## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Теоретическая часть**

#### **Введение. Физическая культура в общекультурной и профессионально 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.

#### **1. 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 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.

#### **2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

#### **3. 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.

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

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.

#### **5. 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.

### **Практическая часть**

#### **Учебно-тренировочные занятия**

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

##### **1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка**

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

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег на дистанцию 3 000 м (девушки) и 6 000 м (юноши); бег по пересеченной местности. Бег 100 м, 200 м, 300 м, эстафетный бег 4 '100 м, 4 '400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанции 1 000 м, 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки с места; толкание ядра, метание гранаты.

##### **2. Лыжная подготовка**

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

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

### **3. Гимнастика**

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

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

### **4. Спортивные игры**

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

#### **Волейбол**

Исходное положение (стойки), перемещения, передачи мяча. Подача, приемы мяча после подачи. Нападающий удар, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

#### **Баскетбол**

Исходное положение (стойки), перемещения, ловля и передача мяча. Ведение мяча, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Приемы овладения мячом - вырывание и выбивание. Приемы 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.

#### **Футбол (юноши)**

Ведение мяча. Передача мяча. Техника ударов по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча. Удары по воротам. Техника игры вратаря. Обыгрывание сближающихся противников, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Обучение практическим действиям в нападении и защите. Учебно-тренировочные игры 3\*2, 3\*3, 4\*4, 3\*4, 4\*5, 5\*5, 7\*7 и т.д.

### **5. Виды спорта по выбору**

#### **Прикладная физическая подготовка**

Развитие выносливости, быстроты, координационных способностей и скоростно-силовых качеств. Выполнение комплексов физических упражнений по развитию специальных физических качеств и способностей. Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования, преодоление полосы препятствий. Упражнения из лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр, проводимых на открытом воздухе (в том числе круглогодичное проведение занятий на открытом воздухе),

и направлены на развитие общей выносливости и разностороннее закаливание организма. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).

### **Ритмическая гимнастика (девушки)**

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.

## 2.2. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение учебного материала

№ п/п	Тема	Максимальная нагрузка	Внеаудиторная самостоятельная работа		Аудиторная нагрузка		Форма, вид контроля
			Всего	Инд. проект	теория	лабор. и практ. работы	
1 курс 1 семестр							
	Раздел 1. Теоритические основы физической культуры						
1.	Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1			1		Реферат, конспект, доклад
2.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	1		1		доклад
3.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	1		1		доклад
4.	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	3	1		2		доклад
5.	Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	1			1		доклад
	Всего	9	3		6		
Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия							
1.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	12	4			8	Тесты
2.	Спортивные игры: баскетбол	16	2			14	Тесты
3.	Гимнастика	10	2			8	
4.	Атлетическая гимнастика	14	4			10	Тесты
5.	Зачет по физической культуре 3 семестр	2				2	Тесты
	Всего 1 семестр	60	12		6	42	
2 семестр							
1.	Лыжная подготовка	28	4			24	Тесты
2.	Прикладная физическая подготовка	16	4			12	Тесты
3.	Спортивные игры: волейбол	22	2			20	Тесты
4.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	14	2			12	Тесты
5.	Дифференцированный зачет по физической культуре 2 семестр	2				2	Тесты
	Всего 2 семестр	90	12			78	
	Всего 1 курс	153	27		6	120	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

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

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, бревно, конь для прыжков), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, мячи набивные, гантели, гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные.
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, баскетбольные мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных,

В БПОУ ВО «Череповецком технологическом колледже» для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования используются:

- тренажерный зал;
- зал аэробики;
- лыжная база;
- спортивные залы;
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; волейболом, мини-футболом, хоккеем;
- беговая дорожка.

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

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники для студентов и преподавателей**

1. Аллянов Ю.Н., Письминский И.А. Физическая культура 3-изд. Учебник для СПО Научная школа: финансовый университет при Правительстве Российской Федерации ; г. Москва; 2017г
2. Бачуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник Москва: КонРус,, 2017 – 297с
3. Масалов О.Ю. Физическая культура: учебное пособие: педагогические основы целостного отношения к здоровью: Москва: КонРус, 2017 – 184с
4. Муллер А.Б. Дядичкина Н.С. Физическая культура: учебник пратикум для СПО:

5. Научная школа: Сибирский федеральный университет: год 2017: Гриф УМО СПО ЭБ «Юрайт»

### **Дополнительная литература для студентов и преподавателей**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой
5. профессии или специальности среднего профессионального образования».
6. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
7. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
8. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
9. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
10. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
11. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
12. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
13. Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 30 м (с)	4.5 и выше	4.8-5.1	5.3 и ниже
Бег 60 м (с)	8.4	9.2-9.9	10.1 и ниже
Бег 100 м (с)	14.5	15.0	15.9
Бег 200 м (с)	26.9	31.8	50.0
Бег 300 м (с)	40.0	44.0	1 мин
Бег 1000 м (с)	3.40	4.20	б/в
Бег 2000 м (с)	7.40	9.00	б/в
Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Бег 6 000 м (кросс мин, с)	30	б/вр	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
Метание гранаты 700г (м)	32	27	23
Толкание ядра 5 кг (м)	7.50	6.50	5.50
Выносливость. 6-мин бег (м) – тест Купера	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин)	50	40	30
Прыжки через скакалку (кол-во раз за мин)	120	100	80
Наклон вперед стоя, см	15	9-12	5
Прыжки в длину с места (см)	230	210	190
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Силовой тест - подтягивание на перекладине высокой (количество раз)	13	11	8
Силовой тест – вис на перекладине	1 мин	45с	30с
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре (отжимание)	30	25	20
Координационный тест - челночный бег 3×10 м (с)	10,5	6,5	5,0
Координационный тест - челночный бег 5×10 м (с)	12.0	12.5	13.5
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9.5	7.5	6.5
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество)	7	5	3



раз)			
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

## Приложение 2

### Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и Подготовительной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 30 м (с)	4.8	5.9-5.3	6.1 и ниже
Бег 60 м (с)	9.2	9.6-10.4	10.5 и ниже
Бег 100 м (с)	16.5	17.0	17.6 и ниже
Бег 200 м (с)	35	45	50
Бег 300 м (с)	45	50	1 мин
Бег 1000 м (с)	4.40	5.30	б/в
Бег 2000 м (с)	11.20	14.00	б/в
Бег 3 000 м (кросс мин, с)	б/в	б/в	б/в
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.00	21.00	б/в
Метание гранаты 500г (м)	21	17	13
Толкание ядра 3 кг (м)	6.00	5.00	4.20
Выносливость. 6-мин бег (м) – тест Купера	1300	1000-1200	900 и ниже
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин)	40	30	20
Прыжки через скакалку (кол-во раз за мин)	140	110	100
Наклон вперед стоя, см	16	12-14	7
Прыжки в длину с места (см)	190	175	155
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	19-13	12-5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	16	15-10	9-5
Координационный тест - челночный бег 3×10 м (с)	8.4	9.3	9.8

Координационный тест - челночный бег 5×10 м (с)	14.0	14.8	15.9
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10.0	6.0	5.0
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

### Приложение 3

#### Требования к результатам обучения студентов медицинской группы

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения, если нет медицинских противопоказаний :
  - - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - - подтягивание на перекладине (юноши);
  - - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - - прыжки в длину с места;
  - - бег 100 м;
  - - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - - тест Купера — 12-минутное передвижение - ходьба;
  - - плавание — 50 м (без учета времени);
  - - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).