

**Министерство образования и науки Республики Башкортостан**  
**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**  
**Уфимский политехнический колледж**

РАССМОТРЕНО  
на заседании ПЦК  
«\_\_\_\_\_»  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.  
Председатель \_\_\_\_\_  
/\_\_\_\_\_/

СОГЛАСОВАНО  
с педагогическим  
советом колледжа  
Протокол № \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора ГБПОУ  
Уфимский  
политехнический колледж  
\_\_\_\_\_ Е.А. Маркелова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ОУД.06. Физическая культура»**

**ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ «Естественные науки»**

**Профессия СПО 43.01.09 Повар, кондитер**

**(профиль: социальноэкономический)**

Программа учебной дисциплины разработана на основе программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол №3 от 21 июля 2015 года. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»

Разработчик: Шахов Е.В., преподаватель физической культуры, высшей категории

|    |   |    |
|----|---|----|
| 1. | ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                      | 3  |
| 2. | ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                         | 6  |
| 3. | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                    | 7  |
| 4. | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ<br>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....           | 11 |
| 5. | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 13 |

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в 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 теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть. Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

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

Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой. На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной

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

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента. С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование.

Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная. К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью. К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья. К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья. Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

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

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

На специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения. Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в

том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 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. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.**

### **1.1. Область применения программы:**

Программа учебной дисциплины разработана на основе программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол №3 от 21 июля 2015 года. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»

Профессия СПО 43.01.09 Повар, кондитер

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

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

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

В результате освоения раздела "Физическая культура" обучающийся должен:

уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

В результате изучения общеобразовательного цикла обучающийся по базовым дисциплинам должен обладать общими компетенциями, включающие в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей). В соответствии с Федеральным законом от 28.03.1998 N 53-ФЗ "О воинской обязанности и военной службе".

### **1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка по физической культуре всего 256 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки- 171 часов;

внеаудиторной самостоятельной работы- 85 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы:

| Вид учебной работы  | Объем часов |
|---|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>  | 256         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>   | 171         |
| В том числе: Лекционной нагрузки  | 4           |
| практические занятия  | 167         |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>  | 85          |
| в том числе:  |             |
| Внеаудиторная самостоятельная работа:<br>- подготовка рефератов, сообщений,<br>- составление комплекса упражнений гигиенической гимнастики;<br>- ведение личного дневника самоконтроля<br>- составление индивидуальной оздоровительной<br>Программы по ОФП с учетом будущей профессии | 85          |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета  |             |

### 2.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретическая часть

Введение. 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.

## 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 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.

## 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.

## 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.

## 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-методические занятия

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.



Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

6. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

7. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья).

Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).

8. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

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

2. Гимнастика

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

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

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

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.

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

#### Волейбол

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 защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

#### Футбол (для юношей)

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

#### 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.

##### Дыхательная гимнастика

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений.

Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

### 2.3. Тематический план

| Наименование разделов и тем  | Содержание практических занятий, самостоятельных работ   |  | Объем часов | Уровень усвоения |
|--|--|--|-------------|------------------|
| Тема 1.1. Лекционная нагрузка  | Влияние физической культуры и спорта на здоровье студентов. Физическая культура и спорт в системе образования. |  | 4           |                  |
| Тема 1.2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания | Содержание учебного материала  |  |             |                  |
|  | Практические занятия   |  | 84          |                  |
|  | 1  | Развитие быстроты выносливости, координации движения в игровых действиях по волейболу                        | 4           | 2                |
|  | 2  | Закрепление физических качеств, быстроты, координации, выносливости в игровых действиях по волейболу         | 4           | 2                |
|  | 3  | Совершенствование скоростно-силовых качеств, развитие игрового мышления в волейболе                          | 2           | 2                |
|  | 4  | Отработка скоростно-силовых качеств, выносливости с применением элементов легкой атлетики                    | 34          | 2                |
|  | 5  | Формирование правильной осанки, точности движений, вестибулярной устойчивости (в спортивной гимнастике)      | 4           | 2                |
|  | 6  | Развитие ловкости, гибкости, координации движений с применением элементов спортивной гимнастики и акробатики | 6           | 2                |
|  | 7  | Закрепление действий вестибулярного аппарата с выполнением гимнастического моста                             | 4           | 2                |
|  | 8  | Совершенствование гибкости, ловкости с элементами акробатики   | 4           | 2                |
|  | 9  | Развитие силы, статической выносливости мышц плечевого пояса   | 6           | 2                |
|  | 10   | Развитие силовых качеств рук и спины в работе с отягощениями (штанги, гири)                                  | 6           | 2                |

|  |  |  |           |   |
|--|--|--|-----------|---|
|  | <b>11</b>  | Отработка правильного формирования мышечного рельефа, с применением тренажеров           | 6         | 2 |
|  | <b>12</b>  | Совершенствование мышечной выносливости с применением кардиоупражнений (беговая дорожка) | 4         | 2 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |  | <b>44</b> |   |
|  | <b>Рабочая тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b><br>1. Разработка упражнений утренней гимнастики.<br>2. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц.<br>3. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.<br>4. Составление комплекса упражнений для улучшения координации движений.<br>5. Посещение спортивных секций, кружков |  |           |   |

|   |                                      |   |           |   |
|---|--------------------------------------|---|-----------|---|
| <b>Тема 1.3. Диагностика функционального состояния организма при регулярном занятии физическими упражнениями.</b> | <b>Содержание учебного материала</b> |   | -         |   |
|   | <b>Практические занятия</b>          |   | <b>83</b> |   |
|   | <b>1</b>                             | Развитие общей выносливости, равновесия, совершенствование координации движения рук и ног, силы мышц ног, рук и туловища. | 7         | 2 |
|   | <b>2</b>                             | Закрепление развития силы рук и спины в работе с отягощающими предметами (гири, штанга)                                   | 7         | 2 |
|   | <b>3</b>                             | Развитие силы рук и ног с применением тренажеров  | 7         | 2 |
|   | <b>4</b>                             | Развитие координации движения с элементами гимнастики и аэробики  | 6         | 2 |

|  |  |  |        |     |
|--|--|--|--------|-----|
|  | 5  | Совершенствование гибкости и ловкости с элементами акробатики  | 6      | 2   |
|  | 6  | Развитие равновесия, совершенствование координации в движении  | 6      | 2   |
|  | 7  | Закрепление физических качеств, быстроты, координации, выносливости в игровых действиях по волейболу | 6      | 2   |
|  | 8  | Совершенствование скоростно-силовых качеств, развитие игрового мышления в волейболе                  | 4      | 2   |
|  | 9  | Отработка скоростно-силовых качеств в легкой атлетике  | 20     | 2   |
|  | 10   | Закрепление скоростно-силовых качеств в беге на средние дистанции                                    | 8      | 2   |
|  | 11   | Совершенствование выносливости тактических действий в беге на длинные дистанции                      | 6      | 2   |
|  | 12   | Совершенствование скоростных качеств в беге на короткие дистанции                                    | 6      | 2   |
|  | Самостоятельная работка обучающихся  |  | 41     |     |
|  | <b>Рабочая тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b><br>1. Составление конспекта на тему «Врачебный контроль и его содержание»<br>2. Предоставление конспекта по теме «Рациональное питание в профессиональной и спортивной деятельности»<br>3.Подбор материала по способам самоконтроля функционального состояния организма физической подготовленности и работоспособности<br>4.Оценка своего физического развития и функционального состояния с применением функциональных проб и антропометрических индексов<br>5. Составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития |  |        |     |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета |  |  | Всего: | 256 |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к материально техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и открытого стадиона с элементами полосы препятствий.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Мячи баскетбольные

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Теннисные столы

Маты гимнастические

Перекладина гимнастическая

Скакалки

Обручи гимнастические

Канат

Скамейки гимнастические

Шведская стенка

Учебно-наглядные пособия по  
темам учебной дисциплины

#### 3.2. Информационное обеспечение

Для обучающихся

- Валеев Ф. Г. ЗОЖ. Здоровый образ жизни / Ф. Валеев. - Казань, 2017. - 218 с.
- Дрожжаков А. И. Физическая культура как важная составляющая здорового образа жизни студентов / А. И. Дрожжаков, А. В. Лядченко // Науч. записки ОрелГИЭТ. - 2016. - № 2(14). - С. 180-183.
- Лялин, Н. М. Романенко // Молодежь и общество : сб. науч. ст. Рос. гос. социал. ун-та, Фак-та социал. работы, педагогики и ювенологии, Каф. семейн., гендерн. политики и ювенологии. – М., 2015. - Вып. 7. - С. 205-209.

Для преподавателей

- Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
- Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.

- Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000-2012 годы). / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2014. - 186 с.
- Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие / С.П. Евсеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 298 с.
- Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 528 с.
- Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.
- Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
- Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.





|  |   |   |
|--|---|---|
| Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, ответственность за результаты своей работы. | Организация самостоятельных занятий при изучении данной дисциплины                            | Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях, внеурочной деятельности. |
| Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами  | Взаимодействие обучающихся с мастерами, преподавателями в ходе обучения.                      | Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях, внеурочной деятельности  |
| Использовать воинскую обязанность, в т.ч. с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).   | Демонстрация профессиональных знаний и умений необходимых для исполнения воинской обязанности | Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях, внеурочной деятельности  |

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

| №<br>п/п | Физи-<br>ческие<br>спо-<br>собно-<br>сти | Кон-<br>трольное<br>упраж-<br>нение<br>(тест) | Воз-<br>раст<br>лет | Оценка         |               |                |                |           |               |
|----------|--|---|---------------------|----------------|---------------|----------------|----------------|-----------|---------------|
|          |  |   |                     | Юноши          |               |                | Девушки        |           |               |
|          |  |   |                     | 5              | 4             | 3              | 4              | 4         | 3             |
| 1        | Скорост-<br>ные                          | Бег<br>30 м, с                                | 16                  | 4.4 и<br>выше  | 5.1-4.8       | 5.2 и<br>ниже  | 4.8 и<br>выше  | 5.9-5.3   | 6.1 и<br>ниже |
|          |  |   | 17                  | 4.3            | 5.0-4.7       | 5.2            | 4.8            | 5.9-5.3   | 6.1           |
| 2        | коор-<br>динаци-<br>онные                | Челноч-<br>ный бег<br>3x10 м,с                | 16                  | 7.3 и<br>выше  | 8.0-7.7       | 8.2 и<br>ниже  | 8.4 и<br>выше  | 9.3-8.7   | 9.7 и<br>ниже |
|          |  |   | 17                  | 7.2            | 7.9-7.5       | 8.1            | 8.4            | 9.3-8.7   | 9.6           |
| 3        | скорост-<br>но-сило-<br>вые              | Прыжки в<br>длинус<br>места, см               | 16                  | 230 и<br>выше  | 195-210       | 180 и<br>ниже  | 210 и<br>выше  | 170-190   | 160 и<br>ниже |
|          |  |   | 17                  | 240            | 205-220       | 190            | 210            | 170-190   | 160           |
| 4        | Вынос-<br>ливость                        | 6- минутный<br>бег, м                         | 16                  | 1500 и<br>выше | 1300-<br>1400 | 1100 и<br>ниже | 1300 и<br>выше | 1500-1200 | 900 и<br>ниже |
|          |  |   | 17                  | 1500           | 1300-         | 1100           | 1300           | 1500-1200 | 900           |

|   |               |   |          |                    |              |                  |                    |                |                  |
|---|---------------|---|----------|--------------------|--------------|------------------|--------------------|----------------|------------------|
|   |               |   |          |                    | 1400         |                  |                    |                |                  |
| 5 | Гиб-<br>кость | Наклон вперед<br>из положения<br>стоя, см   | 16<br>17 | 15 и<br>выше<br>15 | 9-12<br>9-12 | 5 и<br>ниже<br>5 | 20 и<br>выше<br>20 | 12-14<br>12-14 | 7 и<br>ниже<br>7 |
| 6 | Силовые       | Подтяги-<br>вание: на<br>высокой<br>перекла-<br>дине из<br>виса, кол-<br>во раз<br>(юноши),<br>на низкой<br>перекладине из<br>виса ле-<br>жа, коли-<br>чество<br>раз (де-<br>вушки) | 16<br>17 | 11 и<br>выше<br>12 | 8-9<br>9-10  | 4 и<br>ниже<br>4 | 18 и<br>выше<br>18 | 13-15<br>13-15 | 6 и<br>ниже<br>6 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

| Тесты   | Оценка в баллах |       |      |
|---|-----------------|-------|------|
|   | 5               | 4     | 3    |
| 1. Бег 3000 м (мин, с)  | 12.30           | 14.00 | б/вр |
| 2. бег на лыжах 5 км (мин, с)   | 25.50           | 27.20 | б/вр |
| 3. Плавание 50 м (мин, с)   | 45.00           | 52.00 | б/вр |
| 4. Приседание на одной ноге с опорой о стену<br>(количество раз на каждой ноге) | 10              | 8     | 5    |
| 5. Прыжок в длину с места (см)  | 230             | 210   | 190  |
| 6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за<br>Головы                                   | 9.5             | 7.5   | 6.5  |
| 7. Силовой тест- подтягивание на высокой перекладине<br>(количество раз)        | 13              | 11    | 8    |

|  |      |      |        |
|--|------|------|--------|
| 8.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях<br>(количество раз)   | 12   | 9    | 7      |
| 9. Координационный тест- челночный бег 3х10 м(с)   | 7.3  | 8.0  | 8.3    |
| 10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)  | 7    | 5    | 3      |
| 11. Гимнастический комплекс упражнений:<br>- утренней гимнастики;<br>- производственной гимнастики;<br>- релаксационной гимнастики<br>(из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7.5 |

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально- прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфика профессий (специальностей) профессионального образования.

#### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты  | Оценка в баллах |       |        |
|--|-----------------|-------|--------|
|  | 5               | 4     | 3      |
| 1. Бег 3000 м (мин, с)   | 11.00           | 13.00 | б/вр   |
| 2. бег на лыжах 5 км (мин, с)  | 19.00           | 21.00 | б/вр   |
| 3. Плавание 50 м (мин, с)  | 1.00            | 1.20  | б/вр   |
| 4. Прыжок в длину с места (см)   | 190             | 175   | 160    |
| 5. Приседание на одной ноге с опорой о стену<br>(количество раз на каждой ноге)  | 8               | 6     | 4      |
| 6. Силовой тест- подтягивание на низкой перекладине<br>(количество раз)  | 20              | 10    | 5      |
| 7. Координационный тест- челночный бег 3х10 м(с)   | 8.4             | 9.3   | 9.7    |
| 8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы   | 10.5            | 6.5   | 5.0    |
| 11. Гимнастический комплекс упражнений:<br>- утренней гимнастики;<br>- производственной гимнастики;<br>- релаксационной гимнастики<br>(из 10 баллов) | до 9            | до 8  | до 7.5 |

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально- прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфика профессий (специальностей) профессионального образования.