

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования**  
**«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет**  
**им. Н.И. Лобачевского»**  
**Балахнинский филиал ННГУ**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Балахнинского филиала ННГУ



А.К. Балдин

« 04 » 20 19 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность среднего профессионального образования  
**13.02.03 ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ СТАНЦИИ, СЕТИ И СИСТЕМЫ**

Квалификация выпускника  
**ТЕХНИК-ЭЛЕКТРИК**

Форма обучения  
**ОЧНАЯ**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

Рабочая 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 общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой 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 культуры, 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.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» включает в себя: содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематика рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ.

## 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 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 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.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетике, кроссовой подготовке, лыж, плавания, спортивных игр) дополнительно предлагается нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, армрестлинг и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физической культуры воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состояния здоровья, физического развития, двигательной, психической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, студенты проходят медицинских осмотр 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 отклонения 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. Занятие носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

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

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобождают от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболевания 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».

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».

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации

студентов в процессе освоения ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования ППССЗ.

## **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 профессиональной образовательной организации, реализующей образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования ППССЗ.

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

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Освоения 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 культуре
- 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 физической 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 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 информации 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 решение 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 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 физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)



# **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Теоретическая часть**

### **Введение. Физическая культура и общекультурной и профессиональной подготовки 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 физкультурного-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требование 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. 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**

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-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. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья {по Э.Н. Вайнеру}.
9. 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 4100 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. 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 и др.

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, 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.

## **5.Виды спорта по выбору**

### ***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).*

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Наименование разделов и тем                                                                                                                                  | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Общая трудоемкость учебной нагрузки обучающегося, час |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1 Теоретическая часть</b>                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>4</b>                                              |
| Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1                                                     |
|                                                                                                                                                              | 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 валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания |                                                       |
|                                                                                                                                                              | <b>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                       |
| Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1                                                     |
|                                                                                                                                                              | 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                                                                                                                                                                      |                                                       |
| Тема 1.3 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1                                                     |
|                                                                                                                                                              | Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль и его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм,                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                       |

|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|                                                                          | функциональных проб, упражнений тестов для физического развития организма, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.                                                                                                                                                                       |            |
|                                                                          | Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.                                                                                                            |            |
| Тема 1.4 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1          |
|                                                                          | Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной 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. |            |
|                                                                          | Контроль состояния здоровья, двигательных качеств к которым профессия предъявляет повышенные требования.                                                                                                                                                                                                                         |            |
| <b>Во взаимодействии с преподавателем 117 ч.</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |
| <b>Раздел 2 Практическая часть</b>                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>113</b> |
| <b>Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>32</b>  |
|                                                                          | Высокий и низкий старт                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4          |
|                                                                          | Стартовый разгон                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4          |
|                                                                          | Финиширование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4          |
|                                                                          | Бег 100м                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5          |
|                                                                          | Равномерный бег на дистанцию 3000м                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5          |
|                                                                          | Эстафетный бег 4*400                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5          |
|                                                                          | Метание гранаты весом 700 грамм                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5          |
| <b>Тема 2.2 Лыжная подготовка</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>12</b>  |
|                                                                          | Преодоление подъемов и препятствий                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2          |
|                                                                          | Прохождение дистанции до 8км                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2          |
|                                                                          | Элементы тактики лыжных гонок                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2          |
|                                                                          | Лидирование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1          |
|                                                                          | Обгон                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1          |
|                                                                          | Финиширование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1          |
|                                                                          | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни                                                                                                                                                                                                                                                       | 1          |
|                                                                          | Основные элементы тактики в лыжных гонках.                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1          |
|                                                                          | Первая помощь при травмах и обморожениях.                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1          |
| <b>Тема 2.3 Гимнастика</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>32</b>  |
|                                                                          | Общеразвивающие упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4          |
|                                                                          | Упражнения в паре с партнером                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4          |
|                                                                          | Упражнения с гантелями                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4          |
|                                                                          | Упражнения с мячом                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2          |
|                                                                          | Упражнения с набивными мячами                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2          |
|                                                                          | Упражнения для коррекции зрения                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4          |
|                                                                          | Упражнения для коррекции осанки                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4          |
|                                                                          | Упражнения на внимание                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4          |

|                                                                       |                                                                      |            |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------|
|                                                                       | Упражнения у гимнастической стенки                                   | 2          |
|                                                                       | Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики           | 2          |
| <b>Тема 2.4 Баскетбол</b>                                             |                                                                      | <b>14</b>  |
|                                                                       | Ловля и передача мяча                                                | 2          |
|                                                                       | Ведение                                                              | 1          |
|                                                                       | Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)                 | 2          |
|                                                                       | Приемы овладения мячом (вырывание и выбивание)                       | 2          |
|                                                                       | Приемы техники защиты (перехват, накрывание, выбивание).             | 2          |
|                                                                       | Тактика защиты, тактика нападения.                                   | 1          |
|                                                                       | Игра по упрощенным правилам.                                         | 2          |
|                                                                       | Техника безопасности игры. Игра по правилам.                         | 2          |
| <b>Тема 2.5 Волейбол</b>                                              |                                                                      | <b>14</b>  |
|                                                                       | Исходное положение (стойки)                                          | 1          |
|                                                                       | Перемещения                                                          | 1          |
|                                                                       | Передачи мяча                                                        | 1          |
|                                                                       | Подачи мяча                                                          | 1          |
|                                                                       | Прием мяча снизу двумя руками                                        | 1          |
|                                                                       | Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону. | 2          |
|                                                                       | Тактика нападения                                                    | 1          |
|                                                                       | Тактика защиты                                                       | 2          |
|                                                                       | Нападающий удар                                                      | 1          |
|                                                                       | Блокировка                                                           | 2          |
|                                                                       | Техника безопасности игры. Игра по правилам                          | 1          |
| <b>Тема 2.6 Футбол</b>                                                |                                                                      | <b>9</b>   |
|                                                                       | Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги                    | 1          |
|                                                                       | Удары головой на месте и в прыжке                                    | 1          |
|                                                                       | Остановка мяча ногой                                                 | 2          |
|                                                                       | Отбор мяча                                                           | 2          |
|                                                                       | Техника игры вратаря                                                 | 1          |
|                                                                       | Игровая практика                                                     | 1          |
|                                                                       | Техника безопасности игры. Зачет.                                    | 1          |
| <b>Общая трудоемкость учебной нагрузки обучающегося (всего)</b>       |                                                                      | <b>117</b> |
| <b>Работа обучающегося во взаимодействии с преподавателем (всего)</b> |                                                                      | <b>117</b> |

*Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета*



## ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

| Содержание обучения                                                                                                               | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов<br>(на уровне учебных действий)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО                                         | <p>Знание современного состояния физической культуры и спорта.</p> <p>Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>Знание оздоровительных систем физического воспитания.</p> <p>Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>                                                                                                                                                                       |
| 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями                                                               | <p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.</p> <p>Знание форм и содержания физических упражнений.</p> <p>Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p> <p>Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены</p>                                                                                                                                                           |
| 2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки                                                                | <p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>                                                                                                                                                                                                            |
| 3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | <p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.</p> <p>Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.</p> <p>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p> <p>Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p> |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Содержание обучения                                                | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | <p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <i>Учебно-методические занятия</i>                                 | <p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</p> <p>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровья сберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p> |
| <i>Учебно-тренировочные занятия</i>                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 1. Легкая атлетика.<br>Кроссовая подготовка                        | <p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2. Лыжная подготовка                                               | <p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок; распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Содержание обучения                              | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 3. Гимнастика                                    | <p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 4. Спортивные игры                               | <p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p> |
| 5. Виды спорта по выбору                         | <p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | <p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.</p> <p>Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p> <p>Заполнение дневника самоконтроля</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2. Дыхательная гимнастика                        | <p>Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.</p> <p>Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.</p> <p>Умение осуществлять самоконтроль.</p> <p>Участие в соревнованиях</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Внеаудиторная самостоятельная работа             | <p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.</p> <p>Соблюдение техники безопасности</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;

- лыжная база с лыжехранилищем;
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; волейболом, теннисом, мини-футболом;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

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

### **Информационное обеспечение обучения.**

Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

#### **Основная литература:**

1. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник М.: КНОРУС, 2016. 214с. (Доступно в ЭБС «Book. ru»)

#### **Дополнительная литература:**

1. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник. М.: КНОРУС, 2016. 256с. (Доступно в ЭБС «Book. ru»)

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

| Тесты                                                                                               | Оценка в баллах |       |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|--------|
|                                                                                                     | 5               | 4     | 3      |
| 1. Бег 3 000 м (мин, с)                                                                             | 12,30           | 14,00 | б/вр   |
| 2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)                                                                       | 25,50           | 27,20 | б/вр   |
| 3. Приседание на одной ноге с опорой о стену<br>(количество раз на каждой ноге)                     | 10              | 8     | 5      |
| 4. Прыжок в длину с места (см)                                                                      | 230             | 210   | 190    |
| 5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)                                                      | 9,5             | 7,5   | 6,5    |
| 6. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине<br>(количество раз)                           | 13              | 11    | 8      |
| 7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях<br>(количество раз)                                 | 12              | 9     | 7      |
| 8. Координационный тест — челночный бег 3х10 м (с)                                                  | 7,3             | 8,0   | 8,3    |
| 9. Поднимание ног в висе до касания перекладины<br>(количество раз)                                 | 7               | 5     | 3      |
| 10. Гимнастический комплекс упражнений:<br>• утренней гимнастики;<br>• производственной гимнастики; | До 9            | До 8  | До 7,5 |

|                                            |  |  |  |
|--------------------------------------------|--|--|--|
| • релаксационной гимнастики (из 10 баллов) |  |  |  |
|--------------------------------------------|--|--|--|

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

### Приложение 3

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

| Тесты                                                                      | Оценка в баллах |       |      |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|------|
|                                                                            | 5               | 4     | 3    |
| 1. Бег 2 000 м (мин, с)                                                    | 11,00           | 13,00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)                                              | 19,00           | 21,00 | б/вр |
| 3. Прыжки в длину с места (см)                                             | 190             | 175   | 160  |
| 4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8               | 6     | 4    |
| 5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)      | 20              | 10    | 5    |

| Тесты                                                                                                                                            | Оценка в баллах |      |        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------|--------|
|                                                                                                                                                  | 5               | 4    | 3      |
| 6. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)                                                                                               | 8,4             | 9,3  | 9,7    |
| 7. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)                                                                                                   | 10,5            | 6,5  | 5,0    |
| 8. Гимнастический комплекс упражнений:<br>• утренней гимнастики;<br>• производственной гимнастики;<br>• релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | До 9            | До 8 | До 7,5 |

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

### Приложение 4

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

1. Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
2. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
3. Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
4. Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
5. Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.

6. Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
7. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
8. Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
9. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
10. Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
11. Уметь выполнять упражнения:
  - 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;
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

## Описание шкал оценивания

| Индикаторы            | неудовлетворительно                                                                             | удовлетворительно                                                                                                             | хорошо                                                                                                                                                      | отлично                                                                                                                                            |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Полнота знаний</b> | Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.                          | Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.                                                         | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок                                                           | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.                                                                         |
| <b>Наличие умений</b> | При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки. | Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме. | Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами. | Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными незначительными недочетами, выполнены все задания в полном объеме. |



Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 13.02.03 Электрические станции, сети и системы

Автор:


Преподаватель

  
(подпись)

Г. М. Булатов

Программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии электротехнических, теплотехнических, математических, естественно-научных дисциплин, физической культуры и БЖД « 6 » 02 20 19 г., протокол № 4

Председатель цикловой комиссии

  
(подпись)

Г.Н Журавлева