

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ  
«НОВОМОСКОВСКИЙ ТЕХНИКУМ ПИЩЕВЫХ БИОТЕХНОЛОГИЙ»  
(ГПОУ ТО «НТПБ»)**

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для профессии 19.01.04 «Пекарь»**

**г. Новомосковск**

**2019**

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» разработана с учетом Федерального государственного образовательного стандарта по профессии:

19.01.04 Пекарь.

**Организация-разработчик:** государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Новомосковский техникум пищевых биотехнологий» (ГПОУ ТО «НТПБ»)

**Разработчик:** Бельских Алексей Георгиевич, преподаватель ГПОУ ТО «НТПБ»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                                              |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                                                      | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                                                 | 7  |
| 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ                                      | 15 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ                                                             | 20 |
| 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ<br>ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 21 |

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1 Область применения программы**

Программа учебной дисциплины ОУД.06 «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих. Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования.

## **1.2 Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, ФГОС среднего общего образования.

В ГПОУ ТО «Новомосковский техникум пищевых биотехнологий», реализующего образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общепрофессиональном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС).

В учебных планах ППКРС место учебной дисциплины «Физическая культура» — в составе общих общепрофессиональных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС СПО по профессии 19.01.04 Пекарь.

## **1.3 Требования к результатам освоения учебной дисциплины ОУД.06 «Физическая культура»**

Содержание программы ОУД.06 «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

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

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.06 «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально - оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- предметных:
  - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
  - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
  - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
  - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
  - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

- максимальной учебной нагрузки обучающегося **256 часов**, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося включая практические занятия **171 час**;
- внеаудиторная самостоятельной работы обучающегося **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>                                                      | <b>256</b>  |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                                           | <b>171</b>  |
| в том числе:                                                                                      |             |
| практические занятия                                                                              | <b>161</b>  |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                                                | <b>85</b>   |
| в том числе:                                                                                      |             |
| внеаудиторная самостоятельная работа в спортивных секция, клубах, включая игровые виды подготовки | <b>85</b>   |
| <b>Итоговая аттестация</b> в форме дифференцированного зачета                                     |             |

**2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины**  
**ОУД.06 «Физическая культура»**

| Наименование разделов и тем                                                                                    | Содержание учебного материала, тематика теоретических и практических занятий, внеаудиторных самостоятельных занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Объём часов |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Тема 1.1.</b><br>Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. | <b>Содержание теоретического занятия.</b> Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.<br>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)                                                                                                                                                                  | <b>1</b>    |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Лёгкая атлетика.<br>Кроссовая подготовка.                                                  | <b>Содержание учебного материала.</b> Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.<br>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). | <b>31</b>   |
|                                                                                                                | <b>Содержание теоретического занятия. (1 час)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |
|                                                                                                                | <i>Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |             |
|                                                                                                                | <b>Выполнение практических работ.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |             |
|                                                                                                                | <i>1. Техника бега на короткие дистанции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |
|                                                                                                                | <i>2. Бег 100 метров на время</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |
|                                                                                                                | <i>3. Техника бега на средние дистанции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |             |
|                                                                                                                | <i>4. Бег 500 метров</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |
|                                                                                                                | <i>5. Бег 1000 метров</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |             |
|                                                                                                                | <i>6. Техника метания гранаты</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |
|                                                                                                                | <i>7. Метание гранаты на дальность</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |
|                                                                                                                | <i>8. Прыжок в длину с места</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |
|                                                                                                                | <i>9. Прыжок в длину с разбега</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |
|                                                                                                                | <i>10. Техника бега на длинные дистанции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |

|                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <p><b>Тема 2.2.</b><br/>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>                                                      | <p><b>Содержание теоретического занятия.</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</p> <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p><b>1</b></p>  |
| <p><b>Тема 2.3.</b><br/>Гимнастика.</p>                                                                                                            | <p><b>Содержание учебного материала.</b> Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p><b>Содержание теоретического занятия. (1 час)</b></p> <p><i>Техника безопасности при занятиях гимнастикой.</i></p> <p><b>Выполнение практических работ.</b></p> <p><i>11. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса</i></p> <p><i>12. Развитие гибкости</i></p> <p><i>13. Развитие мышц брюшного пресса</i></p> <p><i>14. Развитие силы мышц ног</i></p> <p><i>15. Развитие выносливости</i></p> | <p><b>14</b></p> |
| <p><b>Тема 3.1.</b><br/>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных</p> | <p><b>Содержание теоретического занятия.</b> Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. 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. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p><b>2</b></p>  |

|                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| психофизиологических качеств.                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |
| <b>Тема 3.2.</b><br>Спортивные игры:<br>Волейбол.                                                                                                                                            | <b>Содержание учебного материала.</b> 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 22 |
|                                                                                                                                                                                              | <b>Выполнение практических работ.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |
|                                                                                                                                                                                              | 16. Техника передвижений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |
|                                                                                                                                                                                              | 17. Техника передач                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |
|                                                                                                                                                                                              | 18. Техника подач                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |
|                                                                                                                                                                                              | 19. Техника нападающего удара, блокирование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |
|                                                                                                                                                                                              | 20. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |
|                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |
| <b>Тема 4.1.</b><br>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.                                                                                                         | <b>Содержание теоретического занятия.</b> 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 (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2  |
| <b>Тема 4.2.</b><br>Лыжная подготовка <sup>1</sup> .<br><br>1. В случае если погодные условия не позволяют заниматься лыжной подготовкой, студенты занимаются гимнастикой в спортивном зале. | <b>Содержание учебного материала.</b> 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.<br>Попеременные и одновременные лыжные хода. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. | 30 |
|                                                                                                                                                                                              | <b>Содержание теоретического занятия. (2 часа)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |
|                                                                                                                                                                                              | Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |
|                                                                                                                                                                                              | <b>Выполнение практических работ.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |
|                                                                                                                                                                                              | 21. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Техника ступающего шага.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |
|                                                                                                                                                                                              | 22. Техника попеременных ходов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |

|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                                                    | 23. <i>Техника одновременных ходов</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |
|                                                    | 24. <i>Техника перехода с хода на ход</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |
|                                                    | 25. <i>Техника преодоления спусков</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |
|                                                    | 26. <i>Техника поворотов и торможений</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |
|                                                    | 27. <i>Техника преодоления подъёмов</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |
|                                                    | 28. <i>Техника преодоления дистанции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |
|                                                    | 29. <i>Тактика прохождения дистанции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |
|                                                    | 30. <i>Техника полу конькового хода</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |
|                                                    | 31. <i>Техника конькового хода</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |
|                                                    | 32. <i>Прохождение дистанции до 8 км</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |
|                                                    | 33. <i>Прохождение дистанции 3-5 км на скорость</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |
| <b>Тема 5.2.</b><br>Спортивные игры:<br>Баскетбол. | <b>Содержание учебного материала.</b> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 22 |
|                                                    | <b>Выполнение практических работ.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |
|                                                    | 34. <i>Техника ловли и передач мяча</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |
|                                                    | 35. <i>Техника ведения мяча</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |
|                                                    | 36. <i>Техника бросков мяча в кольцо</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |
|                                                    | 37. <i>Техника ведения и бросков мяча в движении</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |
|                                                    | 38. <i>Тактика игры в защите</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |
|                                                    | 39. <i>Тактика игры в нападении</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |
|                                                    | 40. <i>Учебная игра</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 22 |
|                                                    | <b>Содержание учебного материала.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка призвана решать задачи: <ul style="list-style-type: none"> <li>- вооружить студентов прикладными знаниями о профессии, о физических качествах, необходимых для успешного выполнения трудовых операций, для высокоэффективного труда;</li> <li>- сформировать у студентов двигательные умения и навыки, которые будут способствовать производительному труду будущих специалистов;</li> <li>- воспитывать у них физические и психические качества, необходимые в будущей трудовой деятельности, предупредить и снизить производственный травматизм среди работающих за счет увеличения их силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости при выполнении трудовых операций, в процессе жизнедеятельности.</li> </ul> |    |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|                                      | <b>Выполнение практических работ.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |
|                                      | <i>41. Развитие мануальных координационных способностей</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |
|                                      | <i>42. Развитие скоростно-силовых качеств</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |
|                                      | <i>43. Развитие быстроты реакции зрительного анализатора</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
|                                      | <i>44. Совершенствование скоростно-силовых качеств</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |
|                                      | <i>45. Совершенствование координационных качеств</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |
|                                      | <i>46. Совершенствование мануальных координационных качеств</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
|                                      | <i>47. Совершенствование упражнений на общефизическую подготовку</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |
| <b>Тема 7.1.</b><br>Лёгкая атлетика. | <b>Содержание учебного материала.</b> Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.<br>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). | <b>24</b>      |
|                                      | <b>Выполнение практических работ.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |
|                                      | <i>48. Совершенствование бега на короткие дистанции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |
|                                      | <i>49. Эстафетный бег 4x100; 4x400 метров</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |
|                                      | <i>50. Совершенствование бега на средние дистанции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |
|                                      | <i>51. Совершенствование метания гранаты</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
|                                      | <i>52. Совершенствование прыжков в длину с места, с разбега</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
|                                      | <i>53. Совершенствование бега на длинные дистанции</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |
|                                      | <i>54. Кросс-поход до 8 км</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |
|                                      | <i>55. Сдача нормативов.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
|                                      | <i>56. Бег по пересечённой местности. Зачётное занятие</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |
| <b>ИТОГО:</b>                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>171 час</b> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.</b></p> <p>Сообщение об оздоровительных системах физического воспитания</p> <p>Упражнения легкоатлета</p> <p>Ходьба, бег до 3 км</p> <p>Упражнения легкоатлета</p> <p>Ходьба, бег до 3 км</p> <p>Бег до 3 км</p> <p>Упражнения для верхнего плечевого пояса</p> <p>Ходьба, бег до 3 км</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Ходьба, бег до 2 км</p> <p>Бег по пересечённой местности до 3 км</p> <p>Сообщение об особенностях самостоятельных занятий для юношей и девушек</p> <p>Подтягивание, отжимание</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Упражнения для силы мышц брюшного пресса</p> <p>Прыжки на скакалке, приседания</p> <p>Общефизические упражнения</p> <p>Выполнение реферата</p> <p>Упражнения волейболиста</p> <p>Выполнение передач</p> <p>Выполнение подач</p> <p>Выполнение прыжковых упражнений</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Ходьба на лыжах до 3 км</p> <p>Упражнения для верхнего плечевого пояса</p> <p>Прохождение дистанции 3 км</p> <p>Катание на лыжах со склонов</p> <p>Упражнения для мышц ног</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Прохождение дистанции 5 км</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Прохождение 5 км дистанции</p> <p>Приседания, отжимания</p> <p>Ходьба на лыжах</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Силовые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Упражнения для развития силы</p> <p>Упражнения на гибкость и растяжку</p> <p>Упражнения на координацию</p> <p>Упражнения на силу рук, ног, брюшного пресса</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Общефизические упражнения</p> <p>Игры на внимание и координацию</p> <p>Упражнения для координации</p> <p>Ходьба, бег, общефизические упражнения</p> <p>Упражнения легкоатлета</p> <p>Ходьба, бег до 2 км</p> | <p>85</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|

|                                                                                                                    |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Бег до 3 км<br>Общеразвивающие упражнения<br>Прыжковые упражнения<br>Бег до 3 км<br>Бег, общефизические упражнения |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

| Содержание обучения                                                                                                                | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (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</p> |

|                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                     | производственного и учебного труда.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | <p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</p> <p>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.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих 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.                        | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | <p>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).</p> <p>Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.</p> |
| 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,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                   | <p>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> |
| Виды спорта по выбору.                            | <p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1. Ритмическая гимнастика.                        | <p>Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.</p> <p>Освоение техники безопасности занятий.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. | <p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p> <p>Заполнение дневника самоконтроля.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 3. 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. Участие в соревнованиях.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 4. Спортивная аэробика.                           | <p>Овладение спортивным мастерством в</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                              | <p>избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).</p> <p>Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности.</p>                                      |
| <p>Внеаудиторная самостоятельная работа.</p> | <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> |

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ**

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины ОУД.06 «Физическая культура» включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в форме выполнения практических заданий.

В основе текущего контроля используется четырехбальная шкала оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно).

Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся в начале изучения дисциплины.

К рабочей программе ОУД.06 «Физическая культура» разработаны контрольно-измерительные материалы (КИМы), предназначенные для оценки результатов обучения.

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) осуществляется в форме выполнения упражнений.

#### **4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».**

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

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, 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, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, 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, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

В зависимости от возможностей, которыми располагает ГПОУ ТО «НТПБ» для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжохранилищем;
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом, волейболом, теннисом, мини-футболом.

## ЛИТЕРАТУРА

### Для студентов

1. *Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. — М., 2017.
2. *Бишаева А.А.* Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. — М., 2017.
3. *Гамидова С.К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

### Для преподавателей

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изменениями, внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».
3. Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 “О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413”.
5. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
6. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з).
7. *Бишаева А.А.* Профессионально-оздоровительная физическая

культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

8. *Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В.* Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

9. *Тимонин А.И.* Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

## Оценка уровня физических способностей студентов

| №<br>п/п | Физические<br>способности | Контрольные<br>упражнения<br>(тест)                                                                                                                                  | Возраст,<br>лет | Оценки                    |                                |                           |                        |                                |                         |
|----------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------|--------------------------------|---------------------------|------------------------|--------------------------------|-------------------------|
|          |                           |                                                                                                                                                                      |                 | Юноши                     |                                |                           | Девушки                |                                |                         |
|          |                           |                                                                                                                                                                      |                 | 3                         | 4                              | 5                         | 3                      | 4                              | 5                       |
| 1        | Скоростные                | Бег 30 м,с                                                                                                                                                           | 16<br>17        | 4,4<br>выше<br>4,3        | 5,1-4,8<br>5,0-4,7             | 5,2 и<br>ниже<br>5,2      | 4,8 и<br>выше<br>4,8   | 5,9-<br>5,3<br>5,9-<br>5,3     | 6,1 и<br>ниже<br>6,1    |
| 2        | Координационные           | Челночный<br>бег 310 м,с                                                                                                                                             | 16<br>17        | 7,3 и<br>выше<br>7,2      | 8,0-7,7<br>7,9-7,5             | 8,2 и<br>ниже<br>8,1      | 8,4 и<br>выше<br>8,4   | 9,3-<br>8,7<br>9,3-<br>8,7     | 9,7 т<br>ниже<br>9,6    |
| 3        | Скоростно-<br>силовые     | Прыжки в<br>длину с места,<br>см                                                                                                                                     | 16<br>17        | 230 и<br>выше<br>240      | 195-210<br>205-220             | 180 и<br>ниже<br>190      | 210 и<br>выше<br>210   | 170-<br>190<br>170-<br>190     | 160<br>и<br>ниже<br>160 |
| 4        | Выносливость              | 6 минутный<br>бег, м                                                                                                                                                 | 16<br>17        | 1500<br>и<br>выше<br>1500 | 1300-<br>1400<br>1300-<br>1400 | 1100<br>и<br>ниже<br>1100 | 1300 и<br>выше<br>1300 | 1050-<br>1200<br>1050-<br>1200 | 900<br>и<br>ниже<br>900 |
| 5        | Гибкость                  | Наклон<br>вперёд из<br>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                   | Подтягивание:<br>на высокой<br>перекладине<br>из виса,<br>количество<br>раз (юноши),<br>на низкой<br>перекладине<br>из виса лёжа,<br>количество<br>лёжа<br>(девушки) | 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        |

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### 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. Плавание 50 м (мин, с)                                                                                                                         | 45,00           | 52,00 | б/вр   |
| 4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (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 головы (м)                                                                                                    | 9,5             | 7,5   | 6,5    |
| 7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)                                                                            | 13              | 11    | 8      |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)                                                                                  | 12              | 9     | 7      |
| 9. Координационный тест — челночный бег 3–10 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 (из 10 баллов) | До 9            | До 8  | До 7,5 |

### 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. Плавание 50 м (мин, с)                                                                                                                        | 1,00            | 1,20  | б/вр   |
| 4. Прыжки в длину с места (см)                                                                                                                   | 190             | 175   | 160    |
| 5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)                                                                       | 8               | 6     | 4      |
| 6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)                                                                            | 20              | 10    | 5      |
| Тесты                                                                                                                                            | Оценка в баллах |       |        |
|                                                                                                                                                  | 5               | 4     | 3      |
| 7. Координационный тест — челночный бег 3–10 м (с)                                                                                               | 8,4             | 9,3   | 9,7    |
| 8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)                                                                                                   | 10,5            | 6,5   | 5,0    |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений:<br>– утренней гимнастики;<br>– производственной гимнастики;<br>– релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | До 9            | До 8  | До 7,5 |

**Требования к результатам обучения студентов специального учебного  
отделения**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - 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;
  - плавание — 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).