

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ  
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА ВЕЛӢДАН, НАУКА ДА ТОМ ЙӢЗ ПОЛИТИКА МИНИСТЕРСТВО**

**Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Сыктывкарский автомеханический техникум»**

**«СЫКТЫВКАРСА АВТОМЕХАНИЧЕСКӢЙ ТЕХНИКУМ»  
УДЖСИКАСӢ ВЕЛӢДАН КАМУ УЧРЕЖДЕНИЕ**

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании предметной

(цикловой) комиссии

17 мая 2022 г. протокол № 9

Председатель ПЦК Касева Н.Н.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ «Сыктывкарский  
автомеханический техникум»

\_\_\_\_\_ И.В. Юрецкая

\_\_\_\_\_ 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*Для специальностей СПО*

|                 |                                                                                                           |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>23.02.05</b> | Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного) |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Сыктывкар, 2022

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета **«физическая культура»** предназначена для освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательного учебного предмета «физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (автор — А.А. Бишаева), рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО», протокол № 3 от 21 июля 2015 г.).

ОРГАНИЗАЦИЯ - РАЗРАБОТЧИК: Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский автомеханический техникум»

СОСТАВИТЕЛЬ – Хлызова Татьяна Сергеевна, преподаватель ГПОУ «САТ»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                     | стр |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА                                               | 4   |
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ                                        | 5   |
| 1.1 Общая характеристика учебного предмета                          | 5   |
| 1.2 Место учебного предмета в учебном плане                         | 5   |
| 1.3 Результаты освоения учебного предмета                           | 5   |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА                         | 7   |
| 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы                  | 7   |
| 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета               | 8   |
| 3. ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ (ДОКЛАДОВ) И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ    | 13  |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА                             | 14  |
| 4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению | 14  |
| 4.2. Информационное обеспечение обучения                            | 14  |
| 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА         | 16  |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательного учебного предмета физическая культура предназначена для изучения 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 и специалистов среднего звена.

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

Содержание программы учебного предмета 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;

Рабочая программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах ОПОП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## Физическая культура

### 1.1 Общая характеристика учебного предмета физическая культура

В содержание учебного предмета включены практические занятия, имеющие профессиональную значимость для студентов, осваивающих выбранные специальности СПО: 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного).

Практикоориентированные задания, проектная деятельность студентов, выполнение творческих заданий и подготовка рефератов являются неотъемлемой частью образовательного процесса.

Изучение общеобразовательной учебного предмета физическая культура завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования.

### 1.2 Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет физическая культура является обязательной и изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО (ППКРС, ППССЗ).

### 1.3 Результаты освоения учебного предмета

Освоение содержания учебного предмета физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

- **личностных:**

- Л1.готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- Л.2.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;
- Л.3.потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- Л.4.приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- Л.5.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;
- Л.6.готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях – навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- Л.7.способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- Л.8.способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- Л.9.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;
- Л.10.принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности

в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- Л.11.умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- Л.12.патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- Л.13.готовность к служению Отечеству, его защите;
- **метапредметных:**
  - МТ.1.способность использовать меж предметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
  - МТ.2. готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
  - МТ.3. освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
  - МТ.4. 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;
  - МТ.5.формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
  - МТ.6. 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:**
  - П1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
  - П.2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
  - П.3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
  - П.4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
  - П.5. 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).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Физическая культура

#### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                            | Объем часов |
|---------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                  | <i>117</i>  |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>       | <i>117</i>  |
| в том числе:                                                  |             |
| лекционные занятия                                            | <i>2</i>    |
| практические занятия                                          | <i>115</i>  |
| контрольные работы                                            |             |
| <b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>                | <i>0</i>    |
| <i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i> | <i>2</i>    |

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета физическая культура

| Наименование разделов и тем                                  | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)                                                                                                                                                                                                                                                                                | Объем часов | Уровень освоения |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1                                                            | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3           | 4                |
| <b>Раздел 1.</b>                                             | <b>Теоретические сведения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>8</b>    |                  |
| <b>Тема 1.1. Физическая культура.</b>                        | <i>Лекция.</i> Значение физической культуры. Всероссийское спортивное общество «Юность России». Советские и российские спортсмены на международной арене. Сотрудничество в области спорта в целях борьбы за мир и укрепления дружбы между народами.                                                                                                                                                                                         | 2           | 1                |
| <b>Тема 1. 2. Специальные сведения</b>                       | <i>Лекция.</i> Правила поведения, учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию двигательных качеств. Правила и судейство спортивных игр, включенных в содержание программы.                                        | 2           | 2                |
| <b>Тема 1. 3. Физическая культура в ПУ.</b>                  | <i>Лекция.</i> Задачи физической культуры в профессиональном училище. Формы организации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время, самостоятельное применение средств физического воспитания в быту (в том числе недельный двигательный режим).                                                                                                                                                                        | 2           | 2                |
| <b>Тема 1. 4. Гигиенические основы физических упражнений</b> | <i>Лекция.</i> Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. Отрицательное влияние вредных привычек (курение, употребление алкоголя и др.) на организм человека, и борьба с ними. Правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и производственных травмах. Правила и приемы закаливания и самомассажа. Правила самоконтроля — наблюдение за весом и режимом питания, сном, частотой пульса и дыхания. | 2           | 3                |
| <b>Раздел 2.</b>                                             | <b>Лёгкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>22</b>   |                  |

|                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |   |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---|
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.                                | <u><b>Практические занятия.</b></u><br>Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 4х9 м. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 60, 100, 500 метров. Бег 4 х 100м;<br>Бег 4 х 400 м.                                                                                                                  | 6        | 3 |
| Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.                                 | <u><b>Практические занятия.</b></u><br>Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольное упражнение в беге на 1000, 1500, 3000 метров (юноши) и 1000, 1500, 2000 метров (девушки).<br>Тест К.Купера<br>(12-минутный бег)<br>Кроссовая подготовка.                                                                                                                                | 8        | 3 |
| Тема 2.3. Прыжок в длину, в высоту. метание гранаты.                | <u><b>Практические занятия.</b></u><br>Специальные упражнения. Прыжок с места и с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления. Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках. Изучение техника метания гранаты ю. 700 гр, д. 500гр. Контрольные упражнения в метании. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике.<br>Прыжок в длину с места<br>Прыжок в высоту способ «перекидной», «перешагивание». | 8        | 3 |
| <b>РАЗДЕЛ 3.</b>                                                    | <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>8</b> |   |
| Тема 3.1 Атлетическая гимнастика (ю).<br>Ритмическая гимнастика (д) | <u><b>Практические занятия.</b></u><br>Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике.<br>Упражнение со штангой<br>Подтягивание на перекладине<br>Ритмическая гимнастика (д) : Изучения комплексов спортивной аэробики, шейпинга,                                                                                                                          | 4        | 2 |

|                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |     |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|
|                                                     | каланетики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |     |
|                                                     | <u><b>Практические занятия.</b></u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4         |     |
| <b>Тема 3.2. Круговая тренировка.</b>               | Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища, жим штанги лежа, прыжки со скакалкой, бег и др. упр.<br>Упражнение с гимнастической скакалкой<br>Подтягивание на перекладине<br>Поднимание туловища<br>Упражнение со скакалкой                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           | 3   |
| <b>Раздел 4.</b>                                    | <b>Гимнастика с основами акробатики</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>12</b> |     |
| <b>Тема 4.1. Гимнастика. Гимнастика спортивная.</b> | <u><b>Практические занятия.</b></u><br>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.<br>Спортивная гимнастика. Висы, упоры, кувырки, перевороты, соскоки. Изучение комбинаций. | 6         | 2,3 |
|                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           | 3   |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |     |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|
| Тема 4.2. Акробатика. | <u><b>Практические занятия.</b></u><br>Кувирки, берёзка, стойка на руках, упражнения в парах.<br>Практические занятия<br>Стойки<br>Перекаты<br>Группировки<br>Соединение элементов                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 6         | 3   |
| Раздел 5.             | <b>Спортивные игры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>36</b> |     |
| Тема 5. 1. Баскетбол. | <u><b>Практические занятия.</b></u><br>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.                                                                                | 12        | 2,3 |
| Тема 5.2. Волейбол.   | <u><b>Практические занятия.</b></u><br>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. | 14        | 3   |
| Тема 5.3. Футбол.     | <u><b>Практические занятия.</b></u> Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам                                                                                                               | 10        | 3   |
| Раздел 6. Бассейн     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>16</b> | 3   |

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |              |   |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---|
|                                             | <u><b>Теоретические занятия.</b></u><br>Техника безопасности при нахождении в бассейне. Личная гигиена. Принадлежности для похода в бассейн.<br><u><b>Практические занятия.</b></u> Обучение комплексу на суше общеразвивающих и специальных физических упражнений; разучивание стилей плавания: брасс, кроль на груди и на животе. Разучивание прыжка с тумбы. Свободный стиль плавания на время (200м).                                                                                                                  | 4<br><br>12  | 3 |
| <b>Раздел 7.</b>                            | <b>Лыжная подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>13</b>    |   |
| <b>Тема 7.1. Техника беговые упражнения</b> | <u><b>Практические занятия</b></u><br>Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. | 13           | 3 |
|                                             | <u><b>По окончании семестра согласно учебному плану, проводится промежуточная аттестация по освоению образовательной программы в виде зачета.</b></u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |              |   |
|                                             | <u><b>Дифференцированный зачет</b></u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2            |   |
| <b>Всего:</b>                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>117/0</b> |   |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. *ознакомительный* (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. *репродуктивный* (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. *продуктивный* (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ (ДОКЛАДОВ)**

#### **И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ**

1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом;
2. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;
3. Диагностика физического развития и подготовленности студентов;
4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом;
5. Физическая культура как способ выживания в современной жизни;
6. Влияние музыкального сопровождения на эмоциональное состояние человека во время занятий аэробикой, гимнастикой и хореографией;
7. ОФП и реабилитация после физических упражнений ;
8. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания;
9. ЛФК (лечебная физическая культура) при бронхиальной астме с приступам;
10. Влияние физических упражнений на кровь и систему кровообращения;
11. Современный спорт, олимпийское движение в системе международных отношений;
12. Лечебная физическая культура, как средство профилактики заболеваний и восстановления;
13. Физическая культура при избыточной массе тела;
14. Методические принципы физического воспитания;
15. Система управления физической культуры и спорта в России на современном этапе развития государства;
16. Организация и проведение Спортивно-оздоровительных праздников;
17. Место и роль физической культуры и спорта в жизни современного человека;
18. Общая характеристика оздоровительной физической культуры;
19. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности;
20. Средства физической культуры в регулировании работоспособности;
21. Особенности подготовки и проведения туристских подходов;
22. Необходимость активной деятельности личности в приобщении к здоровому образу жизни;
23. Определение физического развития организма с использованием методов стандартов, антропометрических индексов;
24. Традиционные и инновационные здоровые сберегающие технологии в физической культуре;
25. Занятие физической культурой при заболевании опорно-двигательного аппарата. Подвывих позвонка;
26. Здоровый образ жизни как базовое целеполагание современного развития системы физического воспитания.

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА**

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

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

#### **Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, 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.

#### **Открытый стадион широкого профиля:**

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

## **4.2 Информационное обеспечение обучения**

### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Основные источники**

1. Физическая культура. В.И. Лях. - М.: «Просвещение», 2019.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2015.
3. Физическая культура: М.Я. Виленский, А. Горшков Г. — Москва : КноРус, 2020.
4. Физическая культура : В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий,. — Москва : КноРус, 2020.
5. Физическая культура: учебник для студентов СПО Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Академия, Москва 2015

#### **Дополнительные источники**

1. Настольная книга учителя физической культуры Л.Б.Кофман ФИС, Москва 2008
2. Основы знаний по физической культуре. А.И. Селезнева. - Ставрополь: «Кавказский край», 2001.
3. Физическая культура для профессионально-технических и учебных заведений. - М.: «Всш.шк.»
4. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание. - М.: «Всш.шк.»
5. Настольная книга учителя физкультуры. Б.И. Мишин. - М.: «Издательство Аристель», 2003.
6. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012
7. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012
8. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2009
9. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012.

Интернет ресурсы:

[http://window.edu.ru/window\\_catalog/pdf2txt?p\\_id=1564](http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=1564)

<http://www.mgau.ru/files/otchet2008g.doc>

[http://www.referat-911.ru/referat/fizkultura/2\\_object77521.html](http://www.referat-911.ru/referat/fizkultura/2_object77521.html)

[http://school6-kovylkino.narod.ru/Files/uchebno\\_vospit\\_process.doc](http://school6-kovylkino.narod.ru/Files/uchebno_vospit_process.doc)

[http://www.gimnaziya5.ru/attach/Obrazovatel'naya\\_programma.doc](http://www.gimnaziya5.ru/attach/Obrazovatel'naya_programma.doc)

[http://www.book-ua.org/FILES/textbooks/1\\_03\\_2008/tb0104.htm](http://www.book-ua.org/FILES/textbooks/1_03_2008/tb0104.htm)

[http://kn.kture.kharkov.ua/entrant\\_plans.php?type=series&lang=RU&speciality=%CF%C8](http://kn.kture.kharkov.ua/entrant_plans.php?type=series&lang=RU&speciality=%CF%C8)

[http://www.miem.edu.ru/files/01\\_03\\_07/otchet](http://www.miem.edu.ru/files/01_03_07/otchet).

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

**Контроль и оценка** результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и лабораторных занятий, устных и письменных опросов, тестировании, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                                 | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>Умения:</b>                                                                                                                                                                                           |                                                       |
| - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; | Учебный диалог                                        |
| - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;                                                                                                                                                  | Опрос, показ                                          |
| - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;                                                                                            | Показать                                              |
| - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;                                                                                                                                     | Показ, опрос, апробация                               |
| - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.                                                                                                             | Проведение спортивных мероприятий внутри техникума    |
| <b>Знания:</b>                                                                                                                                                                                           |                                                       |
| - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;                                                            | Учебный диалог                                        |
| - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;                                                                                                                          | Тестирование                                          |
| - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.                                                                                       | Практическое занятия                                  |