

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области  
**«Свердловский областной педагогический колледж»**  
(ГАПОУ СО «СОПК»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД .03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**44.02.02. Преподавание в начальных классах**  
**Очная форма обучения**

**Рассмотрена** на заседании кафедры  
общеобразовательных дисциплин  
20 мая 2020г., протокол № 10

Заведующий кафедрой:  
 /Гладышев Д.Е./

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования

**Утверждена** решением научно-методического совета ГАПОУ СО «СОПК» протокол № 11 от 03 июня 2020 года

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.03 Физическая культура разработана на основе Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованных Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (2015), 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) для специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах

**Организация-разработчик:** Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Свердловский областной педагогический колледж»

**Разработчики:**

Сафронова Р.В., преподаватель 1 квалификационной категории

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>	<b>стр.</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>	
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	<b>14</b>	
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>	

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина *Физическая культура* является обязательной частью общеобразовательного учебного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

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

### • *личностных*:

1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
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;
3. Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
4. Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
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;
6. Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
7. Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
8. Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
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;
10. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
11. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
12. Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед родиной;
13. Готовность к служению отечеству, его защите;

### • *метапредметных*:

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

2. Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
3. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, обж;
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;
5. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
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:**

1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
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).

## **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

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

формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

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

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

УУД	Умения	Знания
Л1 - Л13 М1 – М6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>• Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>• Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>• Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>• 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).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знание современного состояния физической культуры и спорта;</li> <li>• знание оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>• владение информацией о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «готов к труду и обороне» (ГТО);</li> </ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы учебной дисциплины	Объем часов
<b>Объем образовательной программы</b>	175
в том числе:	
теоретическое обучение	0
лабораторные работы	0
практические занятия	117
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	0
контрольная работа	0
<i>Самостоятельная работа</i>	58
<b>Промежуточная аттестация</b>	Диф.зачет

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	УУД
<b>Тема 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>	Л1
	Оздоровительные системы физического воспитания. Роль физического воспитания в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями	2	Л2 Л3 Л4 Л10 Л12
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>18</b>	
	1.Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.	2	
	2.Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	2	
	3.Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	2	
	4.Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	2	
	5.Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	2	
	6.Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортграмма и профессиограмма.	2	
	7.Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	2	
8.Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).	2		

	9.Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>8</b>	
	1. Занятия в секциях спортивного совершенствования	2	
	2. Составить комплекс производственной гимнастики для малоподвижной профессии (по выбору)	2	
	3. Подготовить личный дневник самоконтроля	2	
	4. Записать видеофрагмент из 10 упражнений утренней гимнастики	2	
<b>Тема 2.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	Л1 Л2 Л3 Л4 Л10 Л12
	Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	1.Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	1.Подготовить буклет на тему «Здоровый образ жизни студента»	2	
<b>Тема 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>32</b>	Л8 Л9
	Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления.	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>22</b>	
	1.Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	2	
	2.Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование;	2	
	3.Бег 100 м,	2	
	4.Эстафетный бег 4 '100 м, 4' 400 м;	2	
	5.Бег по прямой с различной скоростью	2	
6.Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала	2		

	7.Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	2	
	8.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;	2	
	9.Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	2	
	10.Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	
	11.Толкание ядра.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>8</b>	
	1. Изучить виды легкой атлетики как вида спорта	2	
	2. Составить комплекс подводящих упражнений для обучения техники низкого старта	2	
	3. Записать в тетрадь технику выполнения прыжков в высоту различными способами	1	
	4. Составить комплекс специальных упражнений с имитацией метания гранаты	1	
	5. Занятия в секциях спортивного совершенствования	2	
<b>Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	Л1 Л2 Л4 Л5 Л6
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	1.Значение занятий физическими упражнениями, и их организация.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	1.Составить комплекс упражнений для самостоятельных занятий дома	2	
<b>Тема 5. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	Л11
	Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. Прикладные упражнения: специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	1.Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	
	2.Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.	2	
	3.Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон финиширование	2	
	4.Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы	2	

	тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	1. Изучить требования по уходу за лыжами, записать в тетрадь.	2	
	2. Раскрыть способы подъема и спуска на лыжах	2	
<b>Тема 6. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	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.		Л1 М1 М2 М3 М4 М6
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	1. Самоконтроль и оценка физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	1. Рассчитать ИМТ согласно своим показателям веса и роста	2	
<b>Тема 7. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	
	ОРУ, упражнения с предметами, прикладные упражнения. Гимнастические упражнения, направленные, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.		М1 М4 Л1 Л3 Л2 Л5 Л6
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	1. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем, гимнастической палкой	2	
	2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки)	2	
	3. Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	2	
	4. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>8</b>	
	1. Составить комплекс ОРУ в паре с партнером	2	
	2. Составить комплекс упражнений с мячом	2	
	3. Составить комплекс ОРУ с обручем	2	
	4. Составить комплекс ОРУ с гимнастической палкой	2	
<b>Тема 8. Средства физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		

<b>в регулировании работоспособности</b>	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.		М1 М3 М6
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	1. Составить комплекс упражнений для глаз после работы за компьютером	2	
<b>Тема 9. Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>	М2 М3 М4 М5
	Техника передвижений, технические элементы спортивных игр, основные тактические приемы, правила игры. Развитие двигательных способностей средствами спортивных игр.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	
	1. Техника безопасности игры в волейбол. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам	2	
	2. Исходное положение (стойки), перемещения, прием мяча снизу двумя руками (сверху), Передача, нападающий удар, подача	2	
	3. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты	2	
	4. Техника безопасности игры в баскетбол. Правила игры. Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	2	
	5. Ловля и передача мяча, вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	2	
	6. Прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Тактика нападения, тактика защиты.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>10</b>	
	1. Изучить судейскую жестикуляцию волейбола, запись в тетрадь	2	
	2. Изучить судейскую жестикуляцию игры баскетбол, запись в тетрадь	2	
	3. Ознакомиться с правилами игры в стритбол, выделить основные отличия от баскетбола	2	
	4. Составить кроссворд по теме: Спортивные игры	2	
	5. Составить понятийный аппарат по волейболу, и баскетболу	2	
<b>Тема 10. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	М1 М4
	Техника безопасности и поведения на воде. Изучение техники плавания способом кроль на груди, на спине и брасс, техники старта способом кроль на груди, на спине и брасс, техники поворота способом кроль на груди, на спине и брасс; развитие координационных способностей, общей выносливости и анаэробных возможностей		

	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	Л1
	1.Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему.	2	Л3 Л2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	Л5
	1.Изучить способы плавания, и записать в тетрадь.	2	Л6
	2.Составить подводящие упражнения для сухого плавания при обучении способа кроль на груди	2	
<b>Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		М1 М4 Л1
	<b>В том числе практических занятий:</b>	<b>4</b>	Л3
	1.Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.	2	Л2 Л5
	2.Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	2	Л6
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	1. Занятия в секции спортивного совершенствования	2	
<b>Тема 12. Виды спорта по выбору. Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика упражнения на тренажерах. Спортивная аэробика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>	
	Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг). Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.		Л1 Л3 Л2 Л5 Л6
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>24</b>	Л8
	1.Совершенствование координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры.	2	Л9 Л10
	2.Оздоровительное влияние танцевальных упражнений на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы.	2	Л11
	3.Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью	2	
	4.Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений	2	
	5.Техника безопасности занятий на тренажерах	2	
	6.Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с	2	

	эспандерами		
	7.Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с амортизаторами из резины	2	
	8.Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой	2	
	9.Техника безопасности при занятиях спортивной аэробикой	2	
	10.Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	2	
	11.Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение).	2	
	12.Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	1. Занятия в секции спортивного совершенствования	2	
	2. Сообщение о роли выбранного вида спорта на организм	2	
<b>Тема 13. Новые виды физкультурно – спортивной деятельности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	Л1
	Физкультурно – спортивная деятельность по стандартам WorldSkills, знакомство с новыми видами оборудования, использование упражнений с новыми видами оборудования, направленные на развитие физических качеств.		Л3
	<b>В том числе практических занятий</b>	8	Л2
	1. Упражнения аэробной направленности с использованием многофункциональной рамы	2	Л5
	2. Упражнения силовой направленности с использованием МФР	2	Л6
	3. Памп – аэробика	2	Л8
	4. Йога, стретчинг, пилатес.	1	Л9
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	Л10
	1.Составить комплекс упражнений с использованием фитбола	2	Л11
<b>Промежуточная аттестация</b>			<b>Диф.зачет</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>117</b>	

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

**3.1.** Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, зал для занятий фитнесом оснащенные новыми видами оборудования, тренажерный зал.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

##### **3.2.1. Печатные издания**

1. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М.: КНОРУС, 2016. — 256 с. — (Среднее профессиональное образование). ISBN 978-5-406-04754-5. Текст: непосредственный.

##### **3.2.2. Электронные издания**

1. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/446683> (дата обращения: 15.01.2020).

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965> (дата обращения: 15.01.2020)

##### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/457504>

2. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/456955>

3. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/448840>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Знания:</b>		
знание современного состояния физической культуры и спорта;	Обосновывает современное состояние физической культуры и спорта	письменный/устный опрос
знание оздоровительных систем физического воспитания;	Воспроизводит оздоровительные системы физического воспитания	беседа
владение информацией о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «готов к труду и обороне» (ГТО);	Рассказывает информацию о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «готов к труду и обороне» (ГТО);	письменный опрос, устная беседа
<b>Умения:</b>		
<p>1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме</p>	<p>Выполнение упражнений по различным видам физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Проведение и составление различных упражнений профессионально-прикладной физической культуры</p> <p>Измерение и анализ показателей функционального состояния здоровья</p> <p>Демонстрация упражнений производственной, утренней и оздоровительной гимнастик.</p>	устный опрос, беседа выполнение физических упражнений

<p>учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>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).</p>		
---	--	--

**Примерные темы индивидуальных проектов**

1. Особенности деятельности тренеров.
2. Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности.
3. Особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль их эффективности.
4. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями.
5. Паралимпийский спорт в России.
6. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.
7. Развитие физических способностей в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
8. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
9. Спорт и нейроэндокринная система.
10. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
11. Танец — зеркало души.
12. Травматизм при занятиях физическими упражнениями.
13. Факторы, влияющие на развитие силы.
14. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания».
15. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
16. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
17. Физическая культура в школе.
18. Физическая культура и спорт в жизни российских женщин.
19. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
20. Формирование личностно-значимых свойств и качеств через совершенствование физических способностей человека.
21. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
22. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
23. Хорошая осанка - красота и здоровье на всю жизнь.
24. Цели и принципы олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587349

Владелец Симонова Татьяна Сергеевна

Действителен с 26.09.2022 по 26.09.2023