

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Лысьвенский филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Пермский национальный исследовательский политехнический университет»



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

*Н.В. Лобов*

Н.В. Лобов

2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предмет: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Форма обучения: очная

Уровень профессионального образования: среднее профессиональное образова-  
ние

Образовательная программа: подготовки специалиста среднего звена

Общая трудоёмкость: 175 час.

Специальность: 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских това-  
ров

Лысьва, 2022 г.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основании:

– Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «28» июля 2014 г. № 835 по специальности 38.02.05 *Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров*;

– Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), утверждённого Минобрнауки России «17» мая 2012 г. № 413 (в последней редакции);

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10.08.2017 № 514н (в последней редакции) «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних»;

– Учебного плана очной формы обучения по специальности 38.02.05 *Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров*, утвержденного «28» 02 2022 г.;

– Рабочей программы воспитания по специальности 38.02.05 *Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров*, утвержденной «28» 02 2022 г.

С учетом:

– Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от «28» июня 2016 г. № 2/16-з.

Разработчик:  
преподаватель

Е.В. Задорожная

Рецензент:  
канд. пед. наук

Е.Н. Хаматнурова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии Гуманитарных и социально-экономических дисциплин (ПЦК ГСЭД) «01» 02 2022 г., протокол № 6.

Председатель ПЦК ГСЭД

Е.А. Корвякова

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель начальника УМУ ПНИПУ

В.А. Голосов

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1 Область применения рабочей программы

Программа учебного предмета «Физическая культура» является частью общеобразовательного учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования: *38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров естественнонаучного* профиля профессионального образования.

## 1.2 Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебный предмет «Физическая культура» является предметом общеобразовательного учебного цикла в соответствии с естественнонаучным профилем профессионального образования.

Учебный предмет «Физическая культура» относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» общей из обязательных предметных областей.

Уровень освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Предшествующим предметом является программа школьного курса физической культуры. Знания и умения, полученные при изучении учебного предмета «Физическая культура», могут быть использованы при изучении учебных дисциплин профессионального цикла.

## 1.3 Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета

**Цели учебного предмета** – формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Задачи учебного предмета:**

– освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

– формирование умений по развитию физических качеств и способностей, совершенствованию функциональных возможностей организма, укреплению индивидуального здоровья;

– овладению системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Основное содержание учебного предмета «Физическая культура» реализуется в процессе практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

**Теоретическая часть** направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

**Практическая часть** предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

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

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

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

Специфической особенностью реализации содержания учебного предмета «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности обучающегося.

В соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10.08.2017 № 514н (в последней редакции) «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних» определение медицинских групп для занятий несовершеннолетними физической культурой с учетом состояния его здоровья осуществляется в целях оценки уровня физического развития и функциональных возможностей несовершеннолетнего, выбора оптимальной программы физического воспитания, выработки медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой. На основании медицинского заключения, выданное медицинской организацией по месту жительства определяется медицинская группа, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

К специальной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья. Занятия с этими обучающимися нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» предполагает, что обучающихся, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре обучающиеся сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## 2 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Код результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
<b>Личностные:</b>	
<i>ЛР1</i>	Проявляющий российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)
<i>ЛР2</i>	Проявляющий гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
<i>ЛР3</i>	Проявляющий готовность к служению Отечеству, его защите
<i>ЛР4</i>	Проявляющий сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире
<i>ЛР5</i>	Проявляющий сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
<i>ЛР6</i>	Проявляющий толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
<i>ЛР7</i>	Проявляющий навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
<i>ЛР9</i>	Проявляющий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
<i>ЛР10</i>	Проявляющий эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
<i>ЛР11</i>	Проявляющий принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
<i>ЛР12</i>	Проявляющий бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
<i>ЛР13</i>	Проявляющий осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как

	возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
<b>Метапредметные:</b>	
<b>MP1</b>	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
<b>MP2</b>	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников, эффективно разрешать конфликты
<b>MP3</b>	владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
<b>MP4</b>	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
<b>MP5</b>	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
<b>MP7</b>	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
<b>MP9</b>	владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
<b>Предметные:</b>	
<b>ПР1</b>	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)
<b>ПР2</b>	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
<b>ПР3</b>	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
<b>ПР4</b>	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
<b>ПР5</b>	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

## 2.1 Требования к предметным результатам освоения учебного предмета

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования **обучающийся научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).



**Обучающийся получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**3 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**3.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы**

<i>Виды учебной работы</i>	<b>1 семестр</b>	<b>2 семестр</b>	<b>Всего</b>
<b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>	<b>76</b>	<b>99</b>	<b>175</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	47	62	109
<i>в том числе:</i>			
<i>теоретическое обучение (уроки, лекции)</i>	4	4	8
<i>лабораторные занятия</i>	-	-	-
<i>практические занятия</i>	47	62	109
<i>индивидуальный проект</i>	-	-	-
<b>Консультации</b>	-	-	-
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>25</b>	<b>33</b>	<b>58</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета во 2 семестре</b>			

### 3.2 Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Личностные, предметные, метапредметные результаты, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
<b>1 семестр</b>				
<b>Раздел 1 Теоретическая часть</b>				
<b>Физическая культура (основные понятия)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>5</b>	2	ЛР1-ЛР7, ЛР9-ЛР13  МР1-МР5, МР7, МР9  ПР1, ПР2
	<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>	<b>4</b>		
	1. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.	2		
	2. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Работа с учебной, методической, справочной литературой. Ответить на вопросы: «Воздействию вредных привычек на организм человека»	1	3	
<b>Раздел 2 Учебно-тренировочные занятия</b>				
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>41</b>	2	ЛР1-ЛР7, ЛР9-ЛР13  МР1-МР5, МР7,
	<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>	-		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>27</b>		
	<b>Практическое занятие № 1.</b> Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Техника безопасности при занятиях легкой	2		

атлетикой. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры по легкой атлетике.		MP9  ПР1 – ПР5
<b>Практическое занятие № 2.</b> Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики.	2	
<b>Практическое занятие № 3.</b> Совершенствование знаний, владение навыками и техникой видов лёгкой атлетике, на короткие, средние и длинные дистанции.	2	
<b>Практическое занятие № 4.</b> Ознакомление с общеразвивающими упражнениями (ОРУ). Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики.	2	
<b>Практическое занятие № 5.</b> Ознакомление с выполнениями специальных беговых упражнений (СБУ). Совершенствование физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики.	2	
<b>Практическое занятие № 6.</b> Совершенствование выполнения специальных беговых упражнений. Совершенствование физических качеств.	2	
<b>Практическое занятие № 7.</b> Ознакомление с методами самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование общей выносливости.	2	
<b>Практическое занятие № 8.</b> Совершенствование знаний самоконтроля при занятиях лёгкой атлетике. Кроссовая подготовка.	2	
<b>Практическое занятие № 9.</b> Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики.	2	
<b>Практическое занятие № 10.</b> Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой атлетике	2	
<b>Практическое занятие № 11.</b> Кроссовая подготовка, совершенствование общей выносливости.	2	
<b>Практическое занятие № 12.</b> Осенний кросс ЛФ ПНИНУ. Сдача норматива по кроссу. Девушки 1 км, юноши 2 км.	2	
<b>Практическое занятие № 13.</b> Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой в связи с выбранной профессией	3	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	14	3	
	Совершенствование техники равномерного бега. Развитие общей выносливости.	2		
	Развитие выносливости. Совершенствование техники на средние и длинные дистанции.	2		
	Составление и проведение комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ)	2		
	Составление и проведение комплекса беговых упражнений (СБУ)	2		
	Формулировка признаков, позволяющих определить утомления при беге.	2		
	Совершенствование бега на средние дистанции.	2		
	Совершенствование бега на средние дистанции, и комплекса специальных упражнений.	2		
<b>Спортивные игры Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>18</b>	2	ЛР1-ЛР7, ЛР9-ЛР13  МР1-МР5, МР7, МР9  ПР1 – ПР5
	<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>	-		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>12</b>		
	<b>Практическое занятие № 14.</b> Техника безопасности игры в волейбол. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Спортивные игры как средство совершенствования ОФП.	2		
	<b>Практическое занятие № 15.</b> Правила игры. Правила судейства. Характеристика возможностей влияния волейбола на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.	2		
	<b>Практическое занятие № 16.</b> Изучение, овладение основными приемами техники волейбола (стойка, перемещение, прием и передача мяча, подачи).	2		
	<b>Практическое занятие № 17.</b> Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху двумя руками. Совершенствование приемов подач.	2		
	<b>Практическое занятие № 18.</b> Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры	2		
	<b>Практическое занятие № 19.</b> Совершенствование навыков игры в	2		

	волейбол. Учебная игра.				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	3		
	Закрепление элементов игры, изученных на занятии. Техника передач, стойки, перемещений по площадке	2			
	Овладение тактикой нападения.	2			
	Закрепление элементов игры, изученных на занятии, и использование их в организации самостоятельных занятий. Учебная игра.	2			
<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>12</b>	2	ЛР1-ЛР7, ЛР9-ЛР13  МР1-МР5, МР7, МР9  ПР1 – ПР5	
	<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>	-			
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>			
	<b>Практическое занятие № 20.</b> Ознакомление и выполнение упражнений для развития и совершенствования физических качеств.	2			
	<b>Практическое занятие № 21.</b> Совершенствование упражнений входящих в комплекс ГТО.	2			
	<b>Практическое занятие № 22.</b> Интенсивность физических нагрузок. Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств).	2			
	<b>Практическое занятие № 23.</b> Выполнение норматив по физической подготовке	2			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4			3
	Совершенствования техники выполнения упражнений. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подтягивание на высокой перекладине. Поднимание туловища из положения лёжа. Прыжки со скакалкой.	2			
	Повторение и закрепление изученных элементов на занятии.	2			
	<b>Консультации</b>	-			
	<b>Промежуточная аттестация</b>	-			
	<b>Всего за 1 семестр</b>	<b>76</b>			

2 семестр				
<b>Раздел 1 Теоретическая часть</b>				
<b>Введение.</b> <b>Физическая культура</b> <b>в</b> <b>общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>5</b>	2	ЛР1-ЛР7, ЛР9-ЛР13  МР1-МР5, МР7, МР9  ПР1, ПР2
	<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>	<b>4</b>		
	1. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.	2		
	2. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебного предмета «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Работа с учебной, методической, справочной литературой. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	1	3	
<b>Раздел 2 Учебно-тренировочные занятия</b>				
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>26</b>	2	ЛР1-ЛР7, ЛР9-ЛР13  МР1-МР5, МР7, МР9  ПР1 – ПР5
	<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>	<b>-</b>		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>18</b>		
	<b>Практическое занятие № 24.</b> Техника безопасности при занятиях по лыжной подготовке. (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках).	2		
	<b>Практическое занятие № 25.</b> Ознакомление с одновременно бесшажным, одношажным, двухшажным классическим и попеременным лыжными ходам	2		
	<b>Практическое занятие № 26.</b> Совершенствование одновременно бесшажного, одношажного, двухшажного классических ходов и попеременного лыжного хода	2		

	<b>Практическое занятие № 27.</b> Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте.	2		
	<b>Практическое занятие № 27.</b> Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте.	2		
	<b>Практическое занятие № 28.</b> Прохождение дистанции 3000 метров - девушки, 5000 метров - юноши.	2		
	<b>Практическое занятие № 29.</b> Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту.	2		
	<b>Практическое занятие « 30.</b> Совершенствование техники классического хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 5000 метров.	2		
	<b>Практическое занятие № 31.</b> Сдача нормативов девушки 3 км, юноши 5 км.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	8		
	Совершенствование одновременных и попеременных лыжных ходов.	2	3	
	Совершенствование лыжной техники при подъемах, спусках.	2		
	Совершенствование лыжной техники при подъемах, спусках, поворотов.	2		
	Совершенствование выносливости. Отработка техники на лыжах.	2		
<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>18</b>	2	ЛР1-ЛР7, ЛР9-ЛР13 МР1-МР5, МР7, МР9 ПР1 – ПР5
	<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>	-		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>		
	<b>Практическое занятие № 32.</b> Техника безопасности игры в баскетбол. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Спортивные игры как средство совершенствования ОФП.	2		
	<b>Практическое занятие № 33.</b> Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	2		
	<b>Практическое занятие № 34.</b> Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. 2. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2		



	<b>Практическое занятие № 35.</b> Техника ведения и передачи мяча в движении и бросок мяча в кольцо - «ведение -2 шага – бросок».	2		
	<b>Практическое занятие № 36.</b> Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передача и бросок мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение -2 шага –бросок» Учебная игра.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	8	3	
	Совершенствование техники передач, бросков.	2		
	Совершенствование основных способов передачи и ловле мяча, передвижение без мяча и с мячом, бросок в движение с места и в прыжке.	2		
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении и бросок мяча в кольцо- «ведение -2 шага – бросок».	2		
	Учебная игра 5*5, 3*3	2		
<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>18</b>	2	ЛР1-ЛР7, ЛР9-ЛР13  МР1-МР5, МР7, МР9  ПР1 – ПР5
	<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>	-		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>		
	<b>Практическое занятие № 37.</b> Упражнения для развития силы и гибкости. Упражнения для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и для увеличения подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов.	2		
	<b>Практическое занятие № 38.</b> Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Девушки: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на повышенной опоре, на полу, с опорой на колени); сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, руки на гимнастической скамейке; разнообразные движения руками с гантелями и другими отягощениями. Юноши: подтягивания на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре сидя сзади на скамейке; занятие на тренажёрах.	2		
	<b>Практическое занятие № 39.</b> Упражнения для развития силы мышц ног: прыжки на скакалке, приседания на одной и двух ногах; ходьба выпадами вперед; быстрая смена ног в положении выпада вперед; выпрыгивания из полуприседа на одной или двух ногах.	2		

	<b>Практическое занятие № 40.</b> Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. Разновидности упражнения «планка»	2		
	<b>Практическое занятие № 41.</b> Тестирование. Оценка силовых качеств.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	8		
	Составление и выполнение комплекса силовых упражнений на мышцы кора, спины, ног.	2	3	
	Совершенствование силовых качеств. Выполнение физических упражнений.	2		
	Совершенствование силовых качеств. Выполнение физических упражнений.	2		
	Составление комплекса упражнений для выполнения в домашних условиях	2		
<b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>32</b>	2	ЛР1-ЛР7, ЛР9-ЛР13  МР1-МР5, МР7, МР9  ПР1 – ПР5
	<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>	-		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>24</b>		
	<b>Практическое занятие № 42.</b> Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Система ГТО и ее значение. Подготовка к сдаче норм ГТО. Особенности физической подготовленности для сдачи норм ГТО. Рекомендации по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО.	2		
	<b>Практическое занятие № 43.</b> Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника бега по дистанции (беговой цикл).	2		
	<b>Практическое занятие № 44.</b> Тестирование. Бег 60 м, бег 100 м, бег 300 (девушки) и 400 (юноши).	2		
	<b>Практическое занятие № 45.</b> Техника выполнения метание гранаты.	2		
	<b>Практическое занятие № 46.</b> Совершенствование техники метания гранаты.	2		
	<b>Практическое занятие № 47.</b> Техника выполнения упражнения прыжок с места.	2		
	<b>Практическое занятие № 48.</b> Совершенствование техники прыжка с места.	2		
	<b>Практическое занятие № 49.</b> Техника выполнения челночного бега.	2		

	<b>Практическое занятие № 50.</b> Совершенствование техники челночного бега.	2		
	<b>Практическое занятие № 51.</b> Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции с различной скоростью, равномерный бег на дистанции 2000 км, 3000 км.	2		
	<b>Практическое занятие № 52.</b> Тестирование. Сдача нормативов комплекса ГТО.	2		
	<b>Практическое занятие № 53.</b> Совершенствование общей выносливости. Бег на длинные дистанции 3км, 5км.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	8	3	
	Совершенствование техники бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	2		
	Совершенствование техники метания гранаты.	2		
	Совершенствование общей выносливости.	2		
	Составление и выполнение своего комплекса упражнений для развития гибкости, ловкости.	2		
	<b>Консультации</b>	-		
	<b>Промежуточная аттестация</b>	-		
	<b>Всего за 2 семестр</b>	<b>99</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ГОД</b>	<b>117</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)

## 4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Требования к минимальному информационному и материально-техническому обеспечению:

#### 4.1 Специализированные лаборатории и классы

№ п.п.	Помещения		Количество посадочных мест
	Название	Номер аудитории	
1	Спортивный зал	101Д	32
2	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	-	-
3	Библиотека, читальный зал с выходом в интернет	Корпус А	18+ 14 комп.

#### 4.2 Основное учебное оборудование

##### 101 Д

- Маты гимнастические
- Мостик гимнастический
- Канат
- Турник МАРСИ ДН-8130
- Кольцо баскетбольное металлическое № 7
- Стенка гимнастическая
- Перекладина гимнастическая универсальная
- Ферма баскетбольная
- Щит баскетбольный
- Мяч волейбольный
- Мяч баскетбольный
- Мяч футбольный
- Мяч гимнастический
- Обруч
- Лыжный инвентарь
- Гантели
- Ролик для пресса
- тренажеры
- гири

- Скакалки
- Гимнастические коврики
- Скамейки
- Секундомеры
- Ракетки для теннис
- Музыкальный центр
- Стол теннисный
- Сетка н/теннис
- Сетка волейбольная
- Спортивный комплекс «СПРИНТ»

***Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий***

- Беговая дорожка 150 м
- Беговая дорожка 150 м
- Комплекс оборудования военно-прикладной полосы препятствий
- Площадка для игровых видов спорта
- 

***Читальный зал***

- Компьютеры с программным лицензионным обеспечением
- Мультимедиа проектор
- Колонки
- Экран
- МФУ

### **4.3 Информационное обеспечение обучения**

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

##### **Основные источники:**

###### *Федеральные законы*

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

###### *Учебная литература*

1. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.

2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.

4. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/ Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.:«Питер», 2006.

##### **Дополнительные источники:**

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.

2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.

3. Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.

4. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.

##### **Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

**5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Результаты обучения (личностные, предметные, метапредметные)	Формы и методы контроля и оценки результатов освоения
<b>Личностные:</b>	
<p>- проявляющий российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)</p>	<p><i>Устный опрос</i> <i>Наблюдение и оценка результатов практических занятий</i> <i>Наблюдения или экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец. мед. группы</i> <i>Сдача контрольных нормативов</i> <i>Экспертная оценка результатов самостоятельной работы</i> <i>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебного предмета</i></p>
<p>- проявляющий гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности</p>	
<p>- проявляющий готовность к служению Отечеству, его защите</p>	
<p>- проявляющий сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире</p>	
<p>- проявляющий сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности</p>	
<p>- проявляющий толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям</p>	
<p>- проявляющий навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности</p>	
<p>- проявляющий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности</p>	
<p>- проявляющий эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений</p>	

<p>- проявляющий принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</p>	
<p>- проявляющий бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь</p>	
<p>- проявляющий осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем</p>	
<p><b>Метапредметные:</b></p>	
<p>- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p>	<p><i>Устный опрос Наблюдение и оценка результатов практических занятий Наблюдения или экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец. мед. группы</i></p>
<p>- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников, эффективно разрешать конфликты</p>	<p><i>Сдача контрольных нормативов</i></p>
<p>- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания</p>	<p><i>Экспертная оценка результатов самостоятельной работы Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебного предмета</i></p>
<p>- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников</p>	
<p>- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности</p>	
<p>- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей</p>	
<p>- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения</p>	



<b>Предметные:</b>	
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	<i>Устный опрос Наблюдение и оценка результатов практических занятий Наблюдения или экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец. мед. группы</i>
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	<i>Сдача контрольных нормативов</i>
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	<i>Экспертная оценка результатов самостоятельной работы Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебного предмета</i>
- 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	

*Фонд оценочных средств учебного предмета «Физическая культура» приведен отдельным документом.*

## **6 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Изучение учебного предмета «Физическая культура» осуществляется в течение двух семестров.

При изучении обучающим целесообразно выполнять следующие рекомендации:

1. изучение курса должно вестись систематически и сопровождаться составлением подробного конспекта. В конспект рекомендуется включать все виды учебной работы: материалы практических занятий, самостоятельную проработку учебников и рекомендуемых источников;
2. после изучения какого-либо раздела по учебнику или материалам практических занятий рекомендуется по памяти воспроизвести основные термины, определения, понятия;
3. особое внимание следует уделить выполнению практических заданий, поскольку это способствует лучшему пониманию и закреплению теоретических знаний; перед выполнением практических заданий необходимо изучить необходимый теоретический материал;
4. вся тематика вопросов, изучаемых самостоятельно, задается преподавателем на лекциях, им же даются источники для более детального понимания вопросов, озвученных на лекциях.

### **Образовательные технологии, используемые при изучении учебного предмета**

Проведение лекционных занятий по учебному предмету «Физическая культура» основывается на активном и интерактивном методах обучения, преподаватель в учебном процессе использует презентацию лекционного материала, где обучающиеся не пассивные слушатели, а активные участники занятия.

Интерактивное обучение - это обучение, погруженное в общение. Обучающиеся задают вопросы и отвечают на вопросы преподавателя. Такое преподавание нацелено на активизацию процессов усвоения материала и стимулирует ассоциативное мышление обучающихся и более полное усвоение теоретического материала.

Проведение практических занятий основывается на активном и интерактивном методе обучения, при котором обучающиеся взаимодействуют не только с преподавателем, но и друг с другом. Место преподавателя в интерактивных занятиях сводится к направлению деятельности обучающихся на выполнение практического задания.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

<b>№ п.п.</b>	<b>Содержание изменения</b>	<b>Дата, номер протокола заседания ПЦК Подпись председателя ПЦК</b>