

**Приложение**  
к ОПОП по профессии  
15.01.05 Сварщик (ручной и  
частично механизированной

сварки (наплавки)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**ОУП.07 Физическая культура**

2022 г.

## Содержание:

Пояснительная записка.....	3
Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура».....	4
Место учебной дисциплины в учебном плане.....	6
Результаты освоения учебной дисциплины.....	7
Содержание учебной дисциплины.....	9
Тематическое планирование.....	11
Тематические планы.....	11
Характеристика основных видов учебной деятельности студентов.....	19
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура».....	22
Литература.....	23
Приложения.....	24
<i>Приложение 1.</i> Оценка уровня физических способностей студентов	
<i>Приложение 2.</i> Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения	
<i>Приложение 3.</i> Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения	
<i>Приложение 4.</i> Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения	

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

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

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

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

## «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

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

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

**П е р в а я** содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

**В т о р а я** содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

**Т р е т ь я** содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе практических занятий.

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

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

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие 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.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

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

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов. Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

## **МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

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

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

### **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

### **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направлен-

ности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).



## **Учебно-тренировочные занятия**

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

### **1. Легкая атлетика.**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Техника бега: Техника высокого старта. Техника низкого старта. Техника эстафетного бега. Техника спринтерского бега. Техника бега на средние дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Бег по прямой. Бег с ускорением. Бег по повороту. Эстафетный бег на 100м, 400м, 800м, 1500м. Спринтерский бег на 60м, 100м, 200м, 400м. Бег на средние дистанции 800м, 1000м, 1500м, 2000м, 3000м. Бег на длинные дистанции 5000м.

Кроссовый бег: Бег по твёрдому грунту. Бег по мягкому грунту. Бег по прямой и по повороту. Бег в гору и под уклон, финиширование. Кроссовый бег 45 минут. Кроссовый бег 4км, 8км, 10км.

Техника прыжка: Техника прыжка в длину. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, отталкивание, полет, приземление. Техника прыжка с места. Прыжок с места: стойка, отталкивание, полет, приземление. Техника прыжка в высоту. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»: разбег, отталкивание, переход через планку, приземление.

Техника метания: Техника метания мяча. Метание мяча с места. Метание мяча с разбега. Техника метания гранаты. Метание гранаты с места. Метание гранаты с разбега.

### **2. Лыжная подготовка**

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Основы лыжной подготовки: Подготовка лыжного инвентаря: подбор, хранение и уход, назначение мазей, правила смазки лыж. Строевые перестроения: влево, вправо, кругом, в прыжке влево, в прыжке вправо, в прыжке кругом. Основы техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход. Полуконьковый и коньковый ходы. Применение техники лыжных ходов на дистанции от 3 до 6 км.

Подъемы и спуски: Техника подъемов и спусков. Подъемы: скользящим бегом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Виды стоек при спуске: высокая стойка, низкая стойка.

Торможение: Техника торможения. Торможение: «плугом», «упором», боковым скольжением.

Повороты: Техника поворотов. Повороты: переступанием, упором, «ножницами», «плугом», выпадом, «полуплугом», махом, поворотом на параллельных лыжах.

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

### **3. Гимнастика**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Разновидности общеразвивающих упражнений:

Строевые перестроения: Строевые перестроения: влево, вправо, кругом, в шеренги, в колонны. Разновидности поворотов в движении: влево, вправо, кругом.

Комплекс вольных упражнений: ОРУ для развития силы, ловкости. ОРУ для развития выносливости и для исправления дефектов в телосложении и осанке.

Производственная гимнастика:

Ходьба. Упражнения на поддержание с глубоким дыханием. Упражнения для мышц туловища и плечевого пояса (наклоны, повороты туловища с большой амплитудой и активными движениями рук). Упражнения на растягивание мышц ног, а также упражнения общего воздействия. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (на растягивание и мышечное усилие, для сохранения хорошей осанки). Упражнения на точность движений и концентрацию внимания.

Упражнения на спортивных снарядах: Техника упражнений на высокой перекладине.

Висы и их варианты. Подтягивания. Поднимание ног из виса в вис согнувшись. Подъем в упор силой. Техника опорного прыжка через козла. Техника опорного прыжка через коня. Прыжки через коня и козла.

Элементы акробатики: Техника кувырков и перекатов. Перекаты в группировке: вперед, назад, в стороны. Кувырки: вперед, назад, соединение кувырков. Кувырок прыжком.

Техника стоек. Стойка на голове. Стойка на руках (с поддержкой). Упражнение на равновесие.

#### **4. Спортивные игры**

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

##### ***Волейбол***

Техника игры: Волейбол как вид спорта. Основы техники игры. Стойка волейболиста. Перемещения игроков: влево, вправо, вперед, назад; бег с ускорением; Техника подач из различных зон и в различные зоны. Разновидности нападающего удара и блокирования.

Тактика игры: Тактика нападения. Тактика защиты. Командные действия игроков. Взаимодействие игроков первой и второй линии.

Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Учебная игра по правилам.

##### ***Баскетбол***

Техника игры: Основы техники игры. Стойка баскетболиста. Перемещения игроков: приставные шаги влево, вправо, вперед, назад; бег с ускорением. Способы ведение мяча. Техника бросков.

Тактика игры: Тактика нападения. Тактика защиты. Командные действия игроков. Способы выбивания мяча.

Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебная игра.

##### ***Футбол (для юношей, для девушек)***

Техника игры: Основы техники игры. Удары по мячу. Передачи и остановка мяча. Ведение мяча. Отбор мяча. Владение мячом и финты. Игра вратаря.

Тактика игры: Тактика нападения. Тактика защиты. Командные действия игроков. Игра по упрощенным правилам.

Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Учебная игра по правилам.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ) вне зависимости от профиля профессионального образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет:

Тематический план  
**15.01.05** «Сварщик: ручной и частично механизированной сварки (наплавки)»

Вид учебной работы	Количество часов	
	Профессии СПО	Специальности СПО
<b>Аудиторные занятия. Содержание обучения</b>		
<b>Практическая часть</b>	<b>216</b>	
Учебно-тренировочные занятия	216	
Легкая атлетика	86	
Гимнастика	20	
Лыжная подготовка	40	
Спортивные игры:	70	
Баскетбол	24	
Волейбол	24	
Футбол	19	
<b>Итого</b>	<b>216</b>	
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>	234	
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.		
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>450</b>	

**Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося часов 450 часов.

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 216 часа;  
 самостоятельной работы обучающегося 234 часа

**ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
 СТУДЕНТОВ**

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</p> <p>Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>
	<b>Практическая часть</b>
Учебно-методические занятия	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</p> <p>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>
Легкая атлетика	<p>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p> <p>Техника бега: Техника высокого старта. Техника низкого старта. Техника эстафетного бега. Техника спринтерского бега. Техника бега на средние дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Бег по прямой. Бег с ускорением. Бег по повороту. Эстафетный бег на 100м, 400м, 800м, 1500м. Спринтерский бег на 60м, 100м, 200м, 400м. Бег на средние дистанции 800м, 1000м, 1500м, 2000м, 3000м. Бег на длинные дистанции 5000м.</p> <p>Кроссовый бег: Бег по твёрдому грунту. Бег по мягкому грунту. Бег по прямой и по повороту. Бег в гору и под уклон, финиширование. Кроссовый бег 45 минут. Кроссовый бег 4км, 8км, 10км.</p> <p>Техника прыжка: Техника прыжка в длину. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, отталкивание, полет, приземление. Техника прыжка с места. Прыжок с места: стойка, отталкивание, полет, приземление. Техника прыжка в высоту. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»: разбег, отталкивание, переход через планку, приземление.</p> <p>Техника метания: Техника метания мяча. Метание мяча с места. Метание мяча с разбега. Техника метания гранаты. Метание гранаты с места. Метание гранаты с разбега.</p>

Лыжная подготовка	<p>Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.</p> <p>Основы лыжной подготовки: Подготовка лыжного инвентаря: подбор, хранение и уход, назначение мазей, правила смазки лыж. Строевые построения: влево, вправо, кругом, в прыжке влево, в прыжке вправо, в прыжке кругом. Основы техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход. Полуконьковый и коньковый ходы. Применение техники лыжных ходов на дистанции от 3 до 6 км.</p> <p>Подъемы и спуски: Техника подъемов и спусков. Подъемы: скользящим бегом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Виды стоек при спуске: высокая стойка, низкая стойка.</p> <p>Торможение: Техника торможения. Торможение: «плугом», «упором», боковым скольжением.</p> <p>Повороты: Техника поворотов. Повороты: переступанием, упором, «ножницами», «плугом», выпадом, «полуплугом», махом, поворотом на параллельных лыжах.</p> <p>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>
Гимнастика	<p>Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.</p> <p>Разновидности общеразвивающих упражнений:</p> <p>Строевые построения: Строевые построения: влево, вправо, кругом, в шеренги, в колонны. Разновидности поворотов в движении: влево, вправо, кругом.</p> <p>Комплекс вольных упражнений: ОРУ для развития силы, ловкости. ОРУ для развития выносливости и для исправления дефектов в телосложении и осанке.</p> <p>Производственная гимнастика:</p> <p>Ходьба. Упражнения на поддержание с глубоким дыханием. Упражнения для мышц туловища и плечевого пояса (наклоны, повороты туловища с большой амплитудой и активными движениями рук). Упражнения на растягивание мышц ног, а также упражнения общего воздействия. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (на растягивание и мышечное усилие, для сохранения хорошей осанки). Упражнения на точность движений и концентрацию внимания.</p> <p>Упражнения на спортивных снарядах: Техника упражнений на высокой перекладине. Висы и их варианты. Подтягивания. Поднимание ног из виса в вис согнувшись. Подъем в упор силой. Техника опорного прыжка через козла. Техника опорного прыжка через коня. Прыжки через коня и козла.</p> <p>Элементы акробатики: Техника кувырков и перекатов. Перекаты в группировке: вперед, назад, в стороны. Кувырки: вперед, назад, соединение кувырков. Кувырок прыжком. Техника стоек. Стойка на голове. Стойка на руках (с поддержкой). Упражнение на равновесие.</p>
Спортивные игры	<p>Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию</p>

таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

#### Волейбол

Техника игры: Волейбол как вид спорта. Основы техники игры. Стойка волейболиста. Перемещения игроков: влево, вправо, вперед, назад; бег с ускорением; Техника подач из различных зон и в различные зоны. Разновидности нападающего удара и блокирования.

Тактика игры: Тактика нападения. Тактика защиты. Командные действия игроков. Взаимодействие игроков первой и второй линии.

Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Учебная игра по правилам.

#### Баскетбол

Техника игры: Основы техники игры. Стойка баскетболиста. Перемещения игроков: приставные шаги влево, вправо, вперед, назад; бег с ускорением. Способы ведения мяча. Техника бросков. Тактика игры: Тактика нападения. Тактика защиты. Командные действия игроков. Способы выбивания мяча.

Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебная игра.

#### Футбол (для юношей, для девушек)

Техника игры: Основы техники игры. Удары по мячу. Передачи и остановка мяча. Ведение мяча. Отбор мяча. Владение мячом и финты. Игра вратаря.

Тактика игры: Тактика нападения. Тактика защиты. Командные действия игроков. Игра по упрощенным правилам.

Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Учебная игра по правилам.

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

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», 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:

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

Оборудование спортивного зала

1. Футбольные ворота
2. Футбольная сетка
3. Баскетбольные щиты
4. Баскетбольные кольца
5. Баскетбольная сетка
6. Волейбольная сетка
7. Спортивный канат
8. Козёл гимнастический
9. Конь гимнастический
10. Маты гимнастические
11. Стойки для прыжков в высоту
12. Планки для прыжков в высоту
13. Лыжи
14. Лыжные палки
15. Лыжные ботинки
16. Спортивные конусы
17. Комплекты игровых шашек
18. Комплекты игровых шахмат
19. Гири
20. Волейбольные мячи
21. Баскетбольные мячи
22. Футбольные мячи
23. Теннисный стол (для настольного тенниса)
24. Сетка (для настольного тенниса)
25. Мячи (для настольного тенниса)
26. Ракетки (для настольного тенниса)
27. Легкоатлетические эстафетные палки
28. Мячи для метания в длину
29. Гранаты для метания в длину
30. Перекладина (навесная)
31. Шведская гимнастическая стенка
32. Обручи гимнастические

Оборудование стадиона

1. Легкоатлетическая дорожка
2. Сектор для прыжков в длину
3. Игровое поле для футбола
4. Площадка игровая волейбольная
6. Гимнастический городок



7. Лыжная трасса
8. Лыжная база.
9. Комплект шанцевых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе

## ЛИТЕРАТУРА

### Основная:

- Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/91886> (дата обращения: 03.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
- Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205> (дата обращения: 13.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
- Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/86140> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
- Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/105144> (дата обращения: 29.03.2021). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
- Коджаспиров, Ю. Г. Секреты успеха уроков физкультуры : учебно-методическое пособие / Ю. Г. Коджаспиров. — Москва : Издательство «Спорт», 2018. — 196 с. — ISBN 978-5-9500178-2-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой

образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/74301> (дата обращения: 23.12.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / А. А. Бишаева. - 5 -е изд. - Москва : ОИЦ «Академия», 2020. - 320 с. - ISBN 978-5-4468-7284-8. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система Академия : [сайт]. — URL : <https://academia-moscow.ru/reader/?id=452492&demo=Y>

#### **Дополнительная:**

1. Решетников Н.В. Физическая культура. «Академия», 2011
2. Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл. «Просвещение», 2007

#### **Интернет-ресурсы**

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).  
[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»);  
[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).  
[www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

# Приложения

Приложение 1

## Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 300 м,	16	49 и выше	51	53 и ниже	59 и выше	62	65 и ниже
			17	47	49	51	57	59	63
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195—210	180 и ниже	210 и выше	170—190	160 и ниже
			17	240	205—220	190	210	170—190	160
4	Выносливость	4км,10 км.	16	б/вр	б/вр	б/вр	б/вр	б/вр	б/вр
			17	б/вр	б/вр	б/вр	б/вр	б/вр	б/вр
5	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8—9	4 и ниже	18 и выше	13—15	6 и ниже
			17	12	9—10	4	18	13—15	6

### Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 6 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

П р и м е ч а н и е. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

### Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

П р и м е ч а н и е. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

## Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Владеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжко-вых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
  
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места; --
- бег 200 м;
- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени); --
- бег на лыжах: юноши — 6 км, девушки — 3 км (без учета времени).