

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РОДИНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**СОГЛАСОВАНО**

Главный врач КГБУЗ «ЦРБ с. Родино»

С.И. Сердюк

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор КГБПОУ «РМК»

И.Я. Кругликов

« 01 » сентября 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
ОУПБ.07. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
на 2022-2026 уч.год**

по специальности 34.02.01.Сестринское дело  
общеобразовательного цикла  
программы подготовки специалистов среднего звена  
форма обучения очная  
профиль обучения: естественно-научный

Родино, 2022

Рабочая программа составлена на основе Примерной программы общеобразовательной учебной программы предмета «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, разработанной на основе требований ФГОС среднего общего образования .

Примерная программа рекомендована Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации программы подготовки специалистов среднего звена СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с приказом Минобрнауки РФ от 14.06.2013 №464 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования».

Организация – разработчик: КГБПОУ «Родинский медицинский колледж».

Разработчик: Переятец С.М. – преподаватель физической культуры первой квалификационной категории.

© КГБПОУ «Родинский медицинский колледж», 2022

© Переятец С.М., 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....	4
2. Общая характеристика учебного предмета УПБ.10.Физическая культура.	6
3. Место учебного предмета в учебном плане .....	8
4. Результаты освоения учебного предмета .....	8
	11
5. Структура и содержание учебного предмета .....	
6. Тематический план учебного предмета.....	17
7. Содержание учебного предмета	
8. Перечень тем индивидуальных проектов	
9. Характеристика основных видов деятельности студентов .....	28
10. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебного предмета	37
11. Рекомендуемая литература .....	38
12. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета	

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в профессиональной образовательной организации, реализующей образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена СПО (ППССЗ СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена 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) с учетом требований:

– Приказа Министерства образования и науки «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. №413» от 31 декабря 2015г. №1578;

– Положения об образовательной программе КГБПОУ «Родинский медицинский колледж»;

– учебного плана по специальности 34.02.01. Сестринское дело.

### **Цели изучения учебного предмета**

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

– обеспечение сформированности представлений о социальных, культурных и исторических факторах становления физической культуры;

– обеспечение сформированности физического, двигательного и логического мышления;

– обеспечение сформированности умений применять полученные физические навыки при решении различных задач;

– обеспечение сформированности представлений о физической культуре как части общечеловеческой культуры.

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Физическая культура является общеобразовательным предметом со сложившимся устойчивым содержанием и общими требованиями к подготовке обучающихся.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ СПО на базе основного общего образования, изучение физической культуры имеет свои особенности в зависимости от профиля профессионального образования.

Общие цели изучения физической культуры традиционно реализуются в четырех направлениях:

- общее представление о здоровом образе жизни;
- физическое развитие;
- овладение необходимыми физическими навыками и умениями;
- воспитательное воздействие.

Профилизация целей физического воспитания отражается на выборе приоритетов в организации учебной деятельности обучающихся. Для естественно профиля профессионального образования характерным является усиление общекультурной составляющей учебным предметом с ориентацией на визуально-образный и логический стили учебной работы.

Таким образом, реализация содержания учебного предмета ориентирует на приоритетную роль процессуальных характеристик учебной работы, зависящих от профиля профессионального образования, получения опыта использования физической культуры в содержательных и профессионально значимых ситуациях по сравнению с формально-уровневыми результативными характеристиками обучения.

Изучение общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачёта в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ППССЗ с получением среднего общего образования.

### **3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебный предмет УПБ.10. «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл учебного плана, является учебным предметом ФГОС среднего общего образования.

### **4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии общих компетенций.

В ходе изучения предмета ставится задача формирования следующих компетенций:

ОК.1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК.2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК.3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК.4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения возложенных на него профессиональных задач, а также для своего профессионального и

	личностного развития.
ОК.5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК.6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК.7	Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий
ОК.8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение своей квалификации.
ОК.9	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.
ОК.10	Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.
ОК.11	Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу, человеку.
ОК.12	Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.
ОК.13	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В рамках программы учебного предмета обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР) и предметные результаты базового и углубленного уровней (ПРБ) и (ПРу) в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования.

<b>Коды</b>	<b>Планируемые результаты освоения предмета включают</b>
ЛР 05	исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам,

	памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права
ЛР 06	Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации
ЛР 07	Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей
ЛР 08	Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение
ЛР 09	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде
ЛР 10	Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознающий опасности среды обитания, предупреждающий рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них
ЛР 13	Владеющий прочной базой знаний, позволяющей выполнять функциональные обязанности фармацевта с высокой степенью профессионализма, обладающий навыками коммуникации и общения.
МР 01	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;
МР 02	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
МР 03	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;

MP 04	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;
MP 05	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;
MP 07	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
MP 08	владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
MP 09	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.

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательное единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками	ЛР 2
Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом	ЛР 3



<p>осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней</p>	
<p>Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа»</p>	<b>ЛР 4</b>
<p>Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права</p>	<b>ЛР 5</b>
<p>Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации</p>	<b>ЛР 6</b>
<p>Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей</p>	<b>ЛР 7</b>
<p>Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность</p>	<b>ЛР 8</b>

межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение	
Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде	ЛР 9
Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознающий опасности среды обитания, предупреждающий рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике	ЛР 11
Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
Владеющий прочной базой знаний, позволяющей выполнять функциональные обязанности фармацевта с высокой степенью профессионализма, обладающий навыками коммуникации и общения.	ЛР 13
Способный к анализу и выбору решения задач профессиональной	ЛР 14

деятельности, обладающий чувством ответственности за результаты труда.	
Обладающий навыками и приёмами умственного труда, умеющий организовать свою деятельность, экономически и психологически грамотный, способный к проведению исследований и участию в научно-исследовательских проектах (защита курсовых и дипломных проектов), творческий, способный к саморазвитию	<b>ЛР 15</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации</b>	
Проявляющий уважение к многообразию многонационального состава населения Алтайского края, готовый учитывать традиции культурного потенциала и интересов всех проживающих на его территории народов.	<b>ЛР 16</b>
Стремящийся к трудоустройству в аграрно-индустриальных и других отраслях экономики Алтайского края, готовый к внедрению инновационных технологий в экономически значимых сферах региона, демонстрирующий профессиональные, предпринимательские качества, направленные на саморазвитие и реализацию личностного потенциала и развитие экономики края.	<b>ЛР 17</b>
Обладающий экологической культурой, демонстрирующий бережное отношение к объектам общенационального достояния, в том числе природным комплексам Алтайского края.	<b>ЛР 18</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями</b>	
Постоянно совершенствующий свои специальные знания, умения, практический опыт.	<b>ЛР 19</b>
Способствующий консолидации, повышению престижа и авторитета фармацевтической профессии в обществе, развитию фармацевтического дела в России	<b>ЛР 20</b>
Работающий в коллективе и команде, эффективно взаимодействующий с коллегами, руководством, потребителями.	<b>ЛР 21</b>
Способный работать самостоятельно, развивать гибкость и адаптивность к возникающим трудностям в работе.	<b>ЛР 22</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса</b>	
Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: эффективно сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, нацеленный на выполнение поставленных целей, демонстрирующий профессионализм во всех ситуациях.	<b>ЛР 23</b>
Признающий ценность образования, самообразования; рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии личной успешности.	<b>ЛР 24</b>
Проявляющий доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается.	<b>ЛР 25</b>

## **5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Теоретическая часть**

#### **Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО**

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. 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.

#### **1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. 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. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

#### **1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

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. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

#### **3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки**

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

#### **4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и

учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

#### **5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные

## **Практическая часть**

### **Учебно-методические занятия**

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.
3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.
5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.
6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортграмма и профессиограмма.
7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).
9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

### **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. Кроссовая подготовка**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра, метание диска.

#### **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. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в

зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

### **3. Гимнастика**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. 11 Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики

### **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**

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. **Баскетбол**

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

#### **Ручной мяч**

Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

#### **Футбол (для юношей)**

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

## **5. Настольный теннис**

Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: координация, сила, реакция, быстрота. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение устойчивого навыка. Специальные упражнения для изучения (закрепления) техники игры в настольный теннис. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища. Подача с нижним (верхним) вращением. Игра в защите, нападении. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения. Элементы и особенности парной игры. Техника безопасности при занятиях настольным теннисом. Самоконтроль при занятиях настольным теннисом.

## **6. Виды спорта по выбору**

### **Ритмическая гимнастика**

Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.

### **Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах**

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

### **Элементы единоборства**

Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств. Каратэ-до, айкидо, таэквондо (восточные единоборства) развивают сложные координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресса, снятие психического напряжения, релаксацию, регуляцию процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность мгновенно принимать правильное решение). Дзюдо, самбо, греко-римская, вольная борьба формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучают приемам самозащиты и защиты, развивают физические качества (статическую и динамическую силу, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость). Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.



### ***Дыхательная гимнастика***

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко)

### ***Спортивная аэробика***

Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. При заинтересованности обучающихся, наличии соответствующих условий и специалиста в образовательном учреждении могут проводиться также занятия по гидроаэробике, стретчинговой гимнастике, гимнастической методике хатха-йоги, ушу, а также динамические комплексы упражнений, пауэрлифтинг.

### **Объем учебного предмета и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Всего часов</b>	<b>183</b>
1. Основное содержание	122
в т. ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	92
2. Профессионально ориентированное содержание	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	12
Самостоятельная работа	61
Контрольная работа	
<b>Индивидуальный проект</b>	
<b>Промежуточная аттестация (Дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>

## 6. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного материала	Объём часов	Коды общих компетенций
<b>Раздел 1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.</b>	2	ЛР1, ЛР8, ЛР9
Тема 1.1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала	2 <input type="checkbox"/>	ЛР1, ЛР8, ЛР9
<b>Раздел 2. Самостоятельные занятия их формы содержание.</b>	4	МР01,МР03,ЛР5
Тема 2.1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	2	ЛР 5, ЛР8, МР01
Тема 2.2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.	2	ЛР07,МР04,
<b>Раздел 3. Методики занятий физическими упражнениями.</b>	6	
Тема 3.1. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями.	2	МР02,МР03,ЛР 04

Тема 3.2 Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	MP01,MP03,LP5
Тема 4.1 Методы восстановления после занятий физическими упражнениями.	2	LP MP02,MP0307,MP04,
Тема 5.1 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	MP01,MP03,LP5
Тема 5.2. Специальная адаптивная и психофизическая подготовка к труду.	2	LP07,MP04,
<b>Раздел 6. Учебно-методические занятия</b>	<b>4</b>	LP MP02,MP0307,MP04
Тема 6.1. Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями .	2	MP01,MP03,LP5
Тема 6.2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физического воспитания	2	MP01,MP03,LP5
<b>Раздел 7. Лёгкая атлетика</b>	<b>18</b>	MP01,MP03,LP5
Тема 7.1. Кроссовая подготовка	2	MP02,MP03
Тема 7.2 Бег 100	2	LP MP02,MP0307,MP04
Тема 7.3 Эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м.	2	MP01,MP03
Тема 7.4 Бег с различной скоростью	2	MP02,MP03
Тема 7.5. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	2	LP07,MP04,
Тема 7.6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	MP01,MP03,LP5
Тема 7.7. Прыжки в длину с разбега «ножницами».	2	MP02,MP03,LP6
Тема 7.8. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	2	MP02,MP03
Тема 7.9. Метание мяча	2	MP01,MP03

Тема 7.10. Зачет	2	MP01,MP03,LP5
<b>Раздел 8. Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>	
Тема 8.1. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой..	2	LP 5, LP8, MP01
Тема 8.2. Преодоление подъемов и препятствий.	2	MP01,MP02
Тема 8.3. Элементы тактики лыжных гонок	2	MP01,MP03,LP5
Тема 8.4. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	MP01,MP03,LP5
Тема 8.5 Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	MP04,LP 5
Тема 8.6. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2	LP 5, LP8, MP01
<b>Раздел 9. Гимнастика</b>	<b>10</b>	
Тема 9.1. Общеразвивающие упражнения	2	MP01,MP03,LP5
Тема 9.2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2	LP 5, LP8, MP01
Тема 9.3.Упражнения на внимание, упражнения у гимнастической стенки	2	LP 5, LP8, MP01
Тема 9.4. Упражнения для коррекции зрения.	2	
Тема 9.5. Комплексы упражнений производственной гимнастики.	2	LP 5, LP8, MP01
<b>Раздел 10.Учебно-методические занятия</b>	<b>6</b>	
Тема 10.1 Методика самоконтроля физического состояния.	2	MP01,MP03,LP5
Тема 10.2 Ведение личного дневника самоконтроля .	2	
Тема 10.3 Индивидуальная оздоровительная программа с учетом профессиональной направленности.	2	LP 5, LP8, MP01
<b>Раздел 11. Спортивные игры</b>	<b>20</b>	MP02,MP07,LP3
Тема 11.1. Волейбол. Исходное положение (стойки).	2	MP01,MP03,LP5

Тема 11.2. Прием мяча снизу двумя руками.	2	MP04,MP02,LP5
Тема 11.3. Блокирование удара.	2	MP01,MP02,LP4
Тема 11.4. Тактика нападения, тактика защиты.	2	MP01,MP03,LP5
Тема 11.5. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	MP01,MP02,LP5
Тема 11.6. Баскетбол. Ловля и передача мяча.	2	MP08,MP02,LP6
Тема 11.7. Вырывание и выбивание .	2	MP03,MP02,LP9
Тема 11.8. Прием техники защиты – перехват.	2	MP01,MP06,LP5
Тема 11.9. Тактика нападения, тактика защиты.	2	MP06,MP04,LP7
Тема 11.10. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	2	MP01,MP02,LP5
<b>Раздел 12.Настольный теннис</b>	<b>10</b>	MP01,MP03,LP5
Тема 12.1 Техника безопасности при занятиях настольным теннисом.	2	LP 5, LP8, MP01
Тема 12.2 Правила игры. Специальные упражнения.	2	LP 5, LP8, MP01
Тема 12.3 Упражнения на координацию, реакцию, быстроту	2	MP01,MP03,LP5
Тема 12.4. Поддача с вращением	2	MP05,MP02,LP9
Тема 12. 5. Особенности парной игры	2	MP02,MP02,LP9
<b>Раздел 13. Виды спорта по выбору</b>		MP03,MP02,LP9
Тема 13.1. Ритмическая гимнастика.	2	MP01,MP03,LP5
Тема 13.2. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.	2	LP8, MP01
Тема 13.3. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	2	MP02,MP02,LP3
Тема 13.4. Круговой метод тренировки для развития силы.	2	MP01,MP02,LP5
Тема 13.5. Тренировка мышечных групп с гантелями.	2	MP04,MP03,LP5
Тема 13.6. Тренировка мышечных групп с гирей.	2	MP01,MP02,LP4
Тема 13.7. Тренировка мышечных групп со штангой.	2	MP04,MP03,LP5
Тема 13.8. Дыхательная гимнастика	2	MP01,MP02,LP7

Тема 13.9. Спортивная аэробика.	2	MP08,MP02,ЛР6
Тема 13.10. Упражнения для мышц живота.	2	MP03,MP02,ЛР9
Тема 13.11. Кувырки вперед и назад.	2	MP01,MP06,ЛР5
<b>Тема 13.12. Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	MP01,MP02,ЛР1,ЛР3,ЛР5, MP03,MP04,ЛР03

## 6. Содержание учебного предмета.

	Название тем	Содержание учебной дисциплины	Объем часов	Уровень усвоения
1	Тема 1.1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.</p> <p><b>Практическое занятие</b>  Роль физических упражнений .</p> <p><b>Самостоятельная работа</b>  Написание реферата</p>	2	2
	Тема 2.1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</p> <p><b>Практическое занятие</b>  Роль физических упражнений .</p> <p><b>Самостоятельная работа</b>  Написание реферата</p>	2	2
	Тема 2.2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Организация занятий физическими упражнениями различной направленности</p> <p><b>Практическое занятие</b>  Роль физических упражнений .</p> <p><b>Самостоятельная работа</b>  Написание реферата</p>	2	2
	Тема 3.1. Коррекция содержания и	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1

	методики занятий физическими упражнениями.	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями. <b>Практическое занятие</b> Роль физических упражнений . <b>Самостоятельная работа</b> Написание реферата.		
2	Тема 4.1 Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b> Средства физической культуры в регулировании работоспособности <b>Практическое занятие</b> Роль физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний <b>Самостоятельная работа</b> Написание реферата.	2	1
	Тема 4.2. Методы восстановления после занятий физическими упражнениями.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1
		1. Средства восстановления организма после занятий физическими упражнениями. 2. Методика восстанавливающих процедур		
		<b>Практическое занятие</b> Использование некоторых восстановительных методик, применительно специфики утомления для укрепления здоровья, достижения жизненных целей		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Написание реферата на тему «Восстановление организма после занятий физическими упражнениями»		
	Тема 5.1 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<b>Содержание учебного материала</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста <b>Практическое занятие</b>	2	1



		<p>Роль физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> Написание реферата.</p>		
	<p>Тема 5.2. Специальная адаптивная и психофизическая подготовка к труду.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> Специальная адаптивная и психофизическая подготовка к труду.</p> <p><b>Практическое занятие</b> Психофизическая подготовка к труду.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> Применение и выполнение на практике полученных знаний.</p>	2	2

Тема .6.1. Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями .	<p><b>Содержание учебного материала</b> Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p><b>Практическое занятие</b> Изучение Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> Применение и выполнение на практике полученных знаний.</p>	2	1
Тема 6.2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физического воспитания.	<p><b>Содержание учебного материала</b> Профилактика профессиональных заболеваний средствами физического воспитания.</p> <p><b>Практическое занятие</b> Роль физического воспитания в профилактике профессиональных заболеваний</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> Применение и выполнение на практике полученных знаний.</p>	2	2
<b>Раздел 7. Кроссовая подготовка. Легкая атлетика.</b>			
Тема 7.1. Кроссовая подготовка.	<p><b>Содержание учебного материала</b> 1.Высокий старт. 2.Бег по дистанции 1000 м – девушки, 2000 м – юноши.</p> <p><b>Практическое занятие</b> Использование кросса для укрепления здоровья</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья</p>	2	2
Тема 7.2.Бег 100 м	<p><b>Содержание учебного материала</b> 1.Низкий старт.</p>	2	2

	<p>2. Бег по дистанции 100 м – девушки, юноши.</p> <p><b>Практическое занятие</b> Использование кросса для укрепления здоровья</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья</p>		
Тема 7.3. Эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м.	<p><b>Содержание учебного материала</b> 1. Низкий старт. 2. Эстафетный бег по дистанции 4*100 м – девушки, 4*400 м – юноши.</p> <p><b>Практическое занятие</b> Передача эстафетной палочки</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> Выполнение эстафетного бега для укрепления здоровья</p>	2	2
Тема 7.4. Бег с различной скоростью.	<p><b>Содержание учебного материала</b> 1. Низкий, высокий старт. 2. Бег по дистанции .</p> <p><b>Практическое занятие</b> Использование бега с различной скоростью для укрепления здоровья</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> Выполнение бега для укрепления здоровья</p>	2	2
Тема 7.5. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	<p><b>Содержание учебного материала</b> 1. Высокий старт. 2. Равномерный бег по дистанции 2000 м – девушки, 3000 м – юноши.</p> <p><b>Практическое занятие</b> Использование бега для укрепления здоровья</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> Выполнение равномерного бега для укрепления здоровья</p>	2	2
Тема 7.6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув	<p><b>Содержание учебного материала</b> 1. Подбор разбега</p>	2	2

ноги».	<p>2 Прыжки в длину способом «согнув ноги»</p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Выполнение прыжка способом «согнув ноги»</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Закрепление полученных навыков прыжка</p>		
Тема 7.7. Прыжки в длину с разбега способом «ножницы».	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1.Подбор разбега</p> <p>2 Прыжки в длину способом «ножницы»</p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Выполнение прыжка способом «ножницы»</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Закрепление полученных навыков прыжка</p>	2	2
Тема 7.8. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)</p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>1.Разбег.</p> <p>2.Замах.</p> <p>3.Метание.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Закрепление полученных навыков метания гранаты</p>	2	2
Тема 7.9. Метание мяча	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Метание мяча</p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>1.Разбег.</p> <p>2.Замах.</p> <p>3.Метание.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Закрепление полученных навыков метания мяча</p>	2	2
Тема 7.10. Зачет	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2

		1.Лёгкая атлетика		
	<b>Раздел 8. Лыжная подготовка</b>			
	Тема 8.1. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой..	<p><b>Содержание учебного материала</b> 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.</p> <p><b>Практическое занятие</b> Использование обучающимися правил посещения занятий по лыжной подготовке, техники безопасности для укрепления здоровья, достижения жизненных целей</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> Выполнение ходьбы на лыжах для укрепления здоровья</p>	2	1
	Тема 8.2. Преодоление подъемов и препятствий.	<p><b>Содержание учебного материала</b> Преодоление подъемов и препятствий.</p> <p><b>Практическое занятие</b> Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> Выполнение ходьбы на лыжах для укрепления здоровья</p>	2	2
	Тема 8.3. Элементы тактики лыжных гонок	<p><b>Содержание учебного материала</b> Элементы тактики лыжных гонок</p> <p><b>Практическое занятие</b> Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> Выполнение ходьбы на лыжах для укрепления здоровья</p>	2	1
	Тема 8.4. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	<p><b>Содержание учебного материала</b> Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные</p> <p><b>Практическое занятие</b></p>	2	2

		Выполнение оздоровительной ходьбы на лыжах для укрепления здоровья <b>Самостоятельная работа</b> Выполнение ходьбы на лыжах для укрепления здоровья		
Тема 8.5 Первая помощь при травмах и обморожениях.		<b>Содержание учебного материала</b> Инструктаж по оказанию Первой помощи при травмах и обморожениях <b>Практическое занятие</b> Использование обучающимися правил посещения занятий по лыжной подготовке, техники безопасности для укрепления здоровья, достижения жизненных целей <b>Самостоятельная работа</b> Выполнение ходьбы на лыжах для укрепления здоровья	2	1
Тема 8.6. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).		<b>Содержание учебного материала</b> 1. Дистанция 3000 м девушки. 2. Дистанция 5000 м юноши <b>Практическое занятие</b> Использование ходьбы на лыжах для укрепления здоровья, достижения жизненных целей. <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка сообщения по теме «Лыжная подготовка».	2	2
<b>Раздел 9. Гимнастика</b>				
Тема 9.1. Общеразвивающие упражнения		<b>Содержание учебного материала</b> Общеразвивающие упражнения <b>Практическое занятие</b> 1. Упражнения на пресс 2. Упражнения для мышц спины. 3. Общие упражнения для всего тела.	2	2

		<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение общеразвивающих упражнений		
Тема 9.2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний		<b>Содержание учебного материала</b> Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний <b>Практическое занятие</b> 1. Упражнения на пресс 2. Упражнения для мышц спины. 3. Общие упражнения для всего тела. <b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	2	2
Тема 9.3. Упражнения на внимание, упражнения у гимнастической стенки		<b>Содержание учебного материала</b> Упражнения на внимание, упражнения у гимнастической стенки <b>Практическое занятие</b> 1. Упражнения на пресс 2. Упражнения для мышц спины. . <b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений на внимание.	2	2
Тема 9.4. Упражнения для коррекции зрения.		<b>Содержание учебного материала</b> Упражнения для коррекции зрения. <b>Практическое занятие</b> 1. Упражнения для глаз <b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений на внимание	2	2
Тема 9.5. Комплексы упражнений производственной гимнастики.		<b>Содержание учебного материал</b> Комплексы упражнений производственной гимнастики <b>Практическое занятие</b> 1. Упражнения на пресс 2. Упражнения для мышц спины. .	2	2

		<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики		
	<b>Раздел 10. Учебно-методические занятия</b>			
	Тема 10.1 Методика самоконтроля физического состояния.	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Дневник самоконтроля 2. Методы самоконтроля <b>Практическое занятие</b> Использование приёмов самоконтроля для укрепления здоровья, достижения жизненных целей. <b>Самостоятельная работа</b> Заполнение дневника самоконтроля для укрепления здоровья	2	1
	Тема 10.2 Ведение личного дневника самоконтроля .	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Дневник самоконтроля 2. Методы самоконтроля <b>Практическое занятие</b> Использование приёмов самоконтроля для укрепления здоровья, достижения жизненных целей. <b>Самостоятельная работа</b> Заполнение дневника самоконтроля для укрепления здоровья	2	1
	Тема 10.3 Индивидуальная оздоровительная программа с учетом профессиональной направленности.		2	2
	<b>Раздел 11. Спортивные игры</b>			
	Тема 11.1. Волейбол. Исходное положение (стойки).	<b>Содержание учебного материала</b> Волейбол. Исходное положение (стойки). <b>Практическое занятие</b> 1. Общеразвивающие и специальные упражнения	2	2



	<p>2. Совершенствование техники приёмов и передачи мяча снизу и сверху</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка на практике</p>		
Тема 11.2. Прием мяча снизу двумя руками.	<p><b>Содержание учебного материала</b> Прием мяча снизу двумя руками</p> <p><b>Практическое занятие</b> 1. Общеразвивающие и специальные упражнения 2. Совершенствование техники приёмов и передачи мяча снизу двумя руками</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка на практике</p>	2	2
Тема 11.3. Блокирование удара.	<p><b>Содержание учебного материал</b> Блокирование удара</p> <p><b>Практическое занятие</b> Выполнение Вырывание и выбивание</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка на практике</p>	2	2
Тема 11.4. Тактика нападения, тактика защиты.	<p><b>Содержание учебного материала</b> 1.Такика перемещений, стоек волейболиста. 2.Такика защиты.</p> <p><b>Практическое занятие</b> Изучение тактики нападения, тактики защиты.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка на практике</p>	2	1
Тема 11.5. Игра по упрощенным правилам	<p><b>Содержание учебного материала</b> Игра по упрощенным правилам волейбола.</p>	2	1

волейбола.	<b>Практическое занятие</b> Знакомство с правилами волейбола <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление полученных знаний.		
Тема 11.6. Баскетбол. Ловля и передача мяча.	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Ловля и передача мяча. 2. Тактика защиты. <b>Практическое занятие</b> Ловля и передача мяча <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка на практике	2	2
Тема 11.7. Вырывание и выбивание .	<b>Содержание учебного материала</b> Вырывание и выбивание <b>Практическое занятие</b> Выполнение Вырывание и выбивание <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка на практике	2	2
Тема 11.8. Прием техники защиты – перехват.	<b>Содержание учебного материала</b> 1.Тактика перемещений, стоек волейболиста. 2.Тактика защиты. <b>Практическое занятие</b> Изучение тактики нападения, тактики защиты. <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка на практике	2	2
Тема 11.9. Тактика нападения, тактика защиты.	<b>Содержание учебного материала</b> Тактика нападения, тактика защиты. <b>Практическое занятие</b> Отработка тактики нападения, тактики защиты <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	1

		Отработка на практике		
Тема 11.10. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.		<b>Содержание учебного материала</b> Правила игры. Специальные упражнения. <b>Практическое занятие</b> Изучение правила игры. Специальных упражнений <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Разработать индивидуальный комплекс	2	1
<b>Раздел 12. Настольный теннис</b>				
Тема 12.1 Техника безопасности при занятиях настольным теннисом.		<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности при занятиях настольным теннисом. <b>Практическое занятие</b> Ознакомление с техникой безопасности при занятиях настольным теннисом <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепить полученные знания по технике безопасности.	2	1
Тема 12.2 Правила игры. Специальные упражнения.		<b>Содержание учебного материала</b> Правила игры. Специальные упражнения. <b>Практическое занятие</b> Изучение правила игры. Специальных упражнений <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Разработать индивидуальный комплекс	2	1
Тема 12.3 Упражнения на координацию, реакцию, быстроту		<b>Содержание учебного материала</b> Упражнения на координацию, реакцию, быстроту <b>Практическое занятие</b> Использовать комплекс спец.упражнений для развития координации, реакции, быстроты <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработать комплекс спец.упражнений для развития координации,	2	2

		реакции, быстроты		
Тема 12.4. Подача с вращением		<b>Содержание учебного материала</b> Подача с вращением <b>Практическое занятие</b> Отработка подачи с вращением <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление полученных навыков.	2	2
Тема 12. 5. Особенности парной игры		<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Общеразвивающие физические упражнения 2 Правила и техника перемещений в парной игре <b>Практическое занятие</b> Отработка парного взаимодействия партнёров. <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление полученных навыков.	2	1
<b>Раздел 13. Виды спорта по выбору</b>				
Тема 13.1. Ритмическая гимнастика.		<b>Содержание учебного материала</b> Задачи ритмической гимнастики. <b>Практическое занятие</b> Использовать комплекс ритмической гимнастики для укрепления мышц . <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Разработать индивидуальный комплекс .	2	2
Тема 13.2. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.		<b>Содержание учебного материала</b> Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений. <b>Практическое занятие</b> Использовать комплекс для укрепления мышц .	2	2

		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Разработать индивидуальный комплекс .		
Тема 13.3. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах		<b>Содержание учебного материала</b> Задачи атлетической гимнастики. <b>Практическое занятие</b> Использовать комплекс атлетической гимнастики для укрепления мышц . <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Разработать индивидуальный комплекс .	2	2
Тема 13.4. Круговой метод тренировки для развития силы.		<b>Содержание учебного материал</b> Круговой метод тренировки для развития силы. <b>Практическое занятие</b> Использовать круговой метод тренировки для развития силы и укрепления мышц <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Разработать индивидуальный комплекс	2	2
Тема 13.5. Тренировка мышечных групп с гантелями.		<b>Содержание учебного материала</b> Тренировка мышечных групп с гантелями. <b>Практическое занятие</b> Использовать тренировку с гантелями для укрепления мышц . <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Разработать индивидуальный комплекс	2	2
Тема 13.6. Тренировка мышечных групп с гирей.		<b>Содержание учебного материала</b> Тренировка мышечных групп с гирей. <b>Практическое занятие</b> Использовать тренировку с гирей для укрепления мышц <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Разработать индивидуальный комплекс	2	2
Тема 13.7. Тренировка		<b>Содержание учебного материала</b>	2	2

мышечных групп со штангой.	Тренировка мышечных групп со штангой. <b>Практическое занятие</b> Использовать тренировку со штангой для укрепления мышц . <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Разработать индивидуальный комплекс		
Тема 13.8. Дыхательная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b> Задачи дыхательной гимнастики. <b>Практическое занятие</b> Использовать комплекс дыхательной гимнастики для укрепления здоровья . <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Разработать индивидуальный комплекс	2	2
Тема 13.9. Спортивная аэробика.	<b>Содержание учебного материала</b> Задачи спортивной аэробики. <b>Практическое занятие</b> Использовать спортивную аэробику для укрепления здоровья . <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Разработать индивидуальный комплекс	2	2
Тема 13.10. Упражнения для мышц живота.	<b>Содержание учебного материала.</b> Упражнения для мышц живота. <b>Практическое занятие</b> Использовать упражнения для укрепления мышц . <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Разработать индивидуальный комплекс	2	2
Тема 13.11. Кувырки вперед и назад.	<b>Содержание учебного материала</b> Кувырки вперед и назад. <b>Практическое занятие</b> Использовать кувырки для укрепления мышц . <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	2

		Разработать индивидуальный комплекс		
	<b>Тема 13.12. Дифференцированный зачет</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лёгкая атлетика.</li> <li>2. Гимнастика.</li> <li>3. Волейбол.</li> <li>4. Баскетбол.</li> <li>5. Лыжная подготовка</li> <li>6. Настольный теннис</li> </ol>		

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

1. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО).
2. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
- 3 Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия.
4. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание..
- 5 . Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры.
6. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки
7. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.
8. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.
9. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.
10. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
- 11.Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.
12. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры



## 9. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов(на уровне учебных действий)
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
	<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>
Учебно-методические	Демонстрация установки на психическое и физическое

занятия	<p>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>	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра ;метание диска. сдача контрольных нормативов</p>
2. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
3. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на</p>

	<p>внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
4. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
5. Настольный теннис	<p>Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества : координация, сила, реакция, быстрота. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение устойчивого навыка.</p> <p>Специальные упражнения для изучения (закрепления) техники игры в настольный теннис. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища. Подача с нижним (верхним )вращением. Игра в защите, нападении. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения. Элементы и особенности парной игры.</p> <p>Техника безопасности при занятиях настольным теннисом.</p> <p>Самоконтроль при занятиях настольным теннисом.</p>
Виды спорта по выбору	<p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p>
1.Ритмическая гимнастика	<p>Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.</p> <p>Освоение техники безопасности занятий</p>
2.Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.</p> <p>Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой</p>

	кой. Заполнение дневника самоконтроля
4. Дыхательная гимнастика	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях
5. Спортивная аэробика	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности

## 10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА УПБ.10.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Материально-техническое обеспечение:	
1.	баскетбольные, волейбольные мячи;
2.	маты гимнастические;
3.	скакалки;
4.	скамейки;
5.	секундомеры;
6.	лыжный инвентарь;
7.	эстафетные палочки;
8.	ядро;
9.	гранаты для метания;
10.	гири;
11.	силовой тренажер;
12.	беговая дорожка;
13.	спортивная форма

## 11. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### - Основная литература

1. Бишаева, А.И. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А.Бишаева. – 3-е изд., стер. – М.: изд. центр «Академия», 2021. – 304с. – ISBN 978-5-7695-8236-3.

### - Дополнительная литература

1. Лях, В.И. Физическая культура, 10-11 классы: учеб.дляобщеобразоват.учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 237с. – ISBN 978-5-09- 024457-2/
2. Бутин, И.М. Лыжный спорт: Учеб.для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования / И.М. Бутин. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2019. – 192с. – ISBN 5-305-00021-1.
3. Виера, Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху / Барбара Л. Виера, БонниДжиллФергюсон. – М.: АСТ: Астрель, 2004. – 161с. –ISBN 5-17-020715-8 (АСТ) ISBN 5-271-08381-0 (Астрель) ISBN 0-83322-646-1 (англ.).
4. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2005. – 464с. – ISBN 5-7695-2249-6/.
5. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учеб.пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2019. – 152с. – ISBN 5-7695-1638-0

### - Интернет-ресурсы

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).  
[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).  
[www.gour32441.pagod.ru](http://www.gour32441.pagod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковаяподготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019).