

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Мусьял Александр Вячеславович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 15.07.2025 14:24:39  
Уникальный программный ключ:  
297fef716e5ece559822a236feffc4d8a43d0ef1

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Курский государственный аграрный университет  
имени И.И. Иванова»

Факультет среднего профессионального образования

**Рабочая программа**  
**учебной дисциплины «Физическая культура»**

**Специальность:** *35.02.06 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции*

**Вид подготовки:** *базовая, на базе основного общего образования*

**Форма обучения:** *очная*

Курск-2025


Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и 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 марта 2015 г. № 06-259).

Автор-составитель – преподаватели кафедры математических и естественнонаучных дисциплин Захаров О.А.

**Лист рассмотрения/пересмотра  
рабочей программы учебной дисциплины  
«Физическая культура»**

Программа одобрена на 2025 - 2026 учебный год.

Протокол № 8 от «14» мая 2025 г. заседания кафедры математических и естественнонаучных дисциплин.

Зав. кафедрой  /С.Д. Майкова /

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения на факультете среднего профессионального образования, реализующем образовательную программу среднего общего образования, при подготовке специалистов среднего звена.

Согласно рекомендациям по организации 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) физическая культура в учреждениях среднего профессионального образования (далее – СПО) изучается с учетом профиля получаемого профессионального образования. При освоении специальности *35.02.06 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции* Физическая культура изучается в объеме 176 часов.

Основу программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

Программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит практическую часть, которая предусматривает организацию учебно-методических и учебно-урочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

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

Для организации учебно-урочных занятий обучающихся первого курса учреждений СПО в программу кроме обязательных видов спорта (легкая атлетика, кроссовая подготовка, лыжи, гимнастика, плавание, спортивные игры) дополнительно включены нетрадиционные виды спорта (ритмическая и атлетическая гимнастика, стретчинг, армрестлинг и др.).

## **1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Цель:** физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

**Задачи:**

- 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.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл, куда включены общие дисциплины: русский язык, литература, иностранный язык, математика, история, астрономия, основы безопасности жизнедеятельности. Изучается студентами очной формы обучения на 1-м курсе (1, 2 семестр).

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

## **3 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 и 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 направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **4 ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ ПО ВИДАМ РАБОТЫ**

##### **Очная форма обучения**

№ п/п	Виды учебной работы	час.		
		Всего	1 сем.	2 сем.
<b>1</b>	<b>Аудиторная работа, в том числе:</b>	<b>176</b>	<b>77</b>	<b>99</b>
1.1	Лекции, уроки	117	51	66

1.2	Практические занятия, семинары	-	-	-
<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>59</b>	<b>26</b>	<b>33</b>
<b>3</b>	<b>Курсовая работа</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>4</b>	<b>Промежуточная аттестация:</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
4.1	Зачет с оценкой	1 семестр 2 семестр	1 семестр	2 семестр
<b>ВСЕГО час.</b>		<b>176</b>	<b>77</b>	<b>99</b>

## 5 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов и тем	Всего трудоемкость, в часах	В том числе аудиторных занятий			Самостоятельная работа, включая консультации
			Всего	Лекции, уроки	Практические занятия, семинары	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>1 семестр</b>	<b>77</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>0</b>	<b>26</b>
	<b>Раздел 1. Введение</b>	<b>12</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>5</b>

1	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	2	2	2	0	0
2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	5	2	2	0	3
3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	3	1	1	0	2
4	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	2	2	2	0	0
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>28</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
2.1	Основы техники бега, прыжков, метаний. Инструктаж по ТБ.	4	4	4	0	0
2.2	Спринтерский бег. Стар, разгон и бег по дистанции.	2	2	2	0	0
2.3	Финиширование в спринтерском беге Изучение техники низкого старта. Стартовый разбег. Бег по дистанции.	6	4	4	0	2
2.4	Эстафетный бег. Техника приема и передачи эстафетной палочки.	4	4	4	0	0
2.5	Техника прыжков в длину с разбега и с места.	6	4	4	0	2
2.6	Метание. Виды метаний. Финальное усилие. Метание мяча (гранаты) на дальность.	6	4	4	0	2
2.7	Рубежная контрольная точка по разделу № 2. Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья). Защита реферата (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья).	-	-	-	-	-

	<b>Раздел 3. Гимнастика</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
3.1	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.	2	2	2	0	0
3.2	Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики.	4	2	2	0	2
3.3	Упражнения для коррекции нарушений осанки.	6	4	4	0	2
3.4	Рубежная контрольная точка по разделу № 3 Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья).	-	-	-	-	-
	<b>Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>25</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
4.1	Изучение техники приема и передач мяча сверху. Инструктаж по ТБ.	4	2	2	0	2
4.2	Изучение техники приема и передач мяча снизу.	4	2	2	0	2
4.3	Изучение техники подачи мяча.	4	2	2	0	2
4.4	Изучение техники нападающего удара.	4	2	2	0	2
4.5	Изучение техники постановки блока.	4	2	2	0	2
4.6	Изучение тактических приемов в нападении и в защите.	3	2	2	0	1
4.7.	Рубежная контрольная точка по разделу № 4 . Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья). Защита реферата (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья).	-	-	-	-	-
4.8	<b>Контрольное занятие</b>	2	2	2	0	0
	<b>2 семестр</b>	<b>99</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>0</b>	<b>33</b>

	<b>Раздел 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста СПО</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
5.1	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизических качеств.	6	2	2	0	4
5.2	Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	2	2	0	0
5.3	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	5	2	2	0	3
5.4	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	5	2	2	0	3
	<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
6.1	Способы передвижения на лыжах Коньковый ход. Переход с хода на ход. Инструктаж по ТБ.	4	2	2	0	2
6.2	Преодоление подъемов и препятствий.	2	2	2	0	0
6.3	Элементы тактики лыжных гонок.	4	2	2	0	2
6.4	Рубежная контрольная точка по разделу № 6. Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья).	-	-	-	-	-
	<b>Раздел 7. Атлетическая гимнастика</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
7.1	Развитие силы основных мышечных групп, работа на тренажерах.	6	4	4	0	2
	<b>Раздел 8. Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>34</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>6</b>

8.1	Изучение техники владения мячом: ведение мяча, передача мяча, ловля мяча, остановка. Инструктаж по ТБ.	6	4	4	0	2
8.2	Изучение техники обводки соперника и бросков мяча	4	4	4	0	0
8.3	Изучение техники бросков мяча и приемов игры в защите.	4	2	2	0	2
8.4	Изучение техники бросков мяча одной рукой и приемов игры в защите.	4	4	4	0	0
8.5	Изучение тактических приемов в нападении.	4	4	4	0	0
8.6	Изучение систем игры в нападении.	4	4	4	0	0
8.7	Изучение противодействия розыгрышу мяча и атаки корзины.	4	4	4	0	0
8.8	Системы защиты.	4	2	2	0	2
8.9	Рубежная контрольная точка по разделу № 8. Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья). Защита реферата (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья).	-	-	-	-	-
	<b>Раздел 9. Плавание</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>5</b>
9.1	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища. Инструктаж по ТБ.	4	2	2	0	2
9.2	Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше.	4	2	2	0	2

9.3	Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему.	3	2	2	0	1
	<b>Раздел 10. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
10.1	Кроссовый бег в аэробном режиме. Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений.	2	2	2	0	0
10.2	Распределение сил по дистанции. Совершенствование метание мяча (гранаты).	4	2	2	0	2
10.3	Бег на выносливость.	2	2	2	0	0
10.4	Эстафетный бег. Прыжки в длину с места и с разбега.	4	2	2	0	2
10.5	Бег на короткие дистанции. Специальные беговые и подводящие упражнения.	4	2	2	0	2
10.6	Бег на короткие дистанции. Совершенствование приёма и передачи эстафетной палочки.	2	2	2	0	0
10.7	Рубежная контрольная точка по разделу № 10. Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья). Защита реферата (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья).	-	-	-	-	-
	<b>Контрольное занятие</b>	2	2		0	0
	<b>Итого</b>	<b>176</b>	<b>117</b>	<b>117</b>	<b>0</b>	<b>59</b>
Форма промежуточной аттестации – зачет с оценкой, 1 и 2 семестр						

## **6 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **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 учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

#### **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.

## **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.

### **Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности**

Комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.

### **Легкая атлетика**

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

Инструктаж по ТБ Основы техники бега, прыжков, метаний.

Высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции 50–60 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.

Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 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»; метание гранаты весом 500 г. (девушки) и 700 г (юноши). Эстафетный бег.

Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов, различных положений, ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Т/Б. метание мяча (гранаты) на дальность.

## **Гимнастика**

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

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки). 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.

## **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.

### **Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста СПО**

#### **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.

#### **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.

Методы повышения эффективности производственного и учебного труда: аутогенная тренировка, дыхательная гимнастика.

#### **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 требования.

### **Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.**

Виды массажа и самомассажа. Использование приемов массажа и самомассажа при физическом и психическом утомлении.

### **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.

### **Атлетическая гимнастика.**

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц, работа на тренажерах.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

## **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.

### ***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.

### **Плавание**

Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.

Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.

Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.

Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплыwanie отрезков 25 - 100 м. по 2—6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием.

### **Легкая атлетика. Кроссовая подготовка**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовый бег в аэробном режиме. Изучение техники выполнения специальных беговых упражнений.

Кроссовый бег. Повторно-переменный бег. Равномерный бег 15 минут. Техника бега по пересеченной местности. Дыхание при беге, безопасность во время бега. Подвижные игры. Развитие выносливости. Метание мяча (гранаты).

## 7 ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
Легкая атлетика	<p>Освоение техники беговых упражнений (бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 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 мяча (гранаты) весом 500 г. (девушки) и 700 г. (юноши); сдача контрольных нормативов</p>
Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем

	<p>(девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>
<p>Спортивные игры (волейбол)</p>	<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>

<p>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста СПО</p>	<p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.</p> <p>Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.</p> <p>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p> <p>Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.</p> <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>
<p>Лыжная подготовка</p>	<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. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.</p>
Атлетическая гимнастика	<p>Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой, на тренажерах.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.</p> <p>Освоение техники безопасности занятий.</p>
Спортивные игры (баскетбол)	<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>
Плавание	<p>Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.</p> <p>Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.</p> <p>Знание правил плавания в открытом водоеме.</p> <p>Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему.</p> <p>Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.</p> <p>Освоение самоконтроля при занятиях плаванием.</p>
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Кроссовый бег в аэробном режиме. Изучение техники выполнения специальных беговых упражнений.</p> <p>Кроссовый бег. Повторно-переменный бег. Метание гранаты.</p> <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 4x100 м, 4x400 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»;</p>

	<p>прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г. (девушки) и 700 г. (юноши); сдача контрольных нормативов.</p>
--	--

## **8 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

В процессе изучения дисциплины используются не только традиционные технологии, методы и формы обучения, но активные и интерактивные формы проведения занятий: работа в малых группах.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателями учебных групп с учётом рабочей программы, а также спортивной базы.

К учебно-урочным занятиям допускаются студенты, прошедшие медицинское обследование. По итогам медицинского обследования, с учетом состояния здоровья студентов, происходит деление на подгруппы: основная медицинская, подготовительная, специальная медицинская и освобожденные.

Студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

К сдаче контрольных испытаний допускаются студенты, регулярно посещающие практические занятия, согласно расписанию.

## **9 ВИДЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ**

В течение семестра используются следующие виды контроля:

- входной;
- текущий контроль;
- рубежный.

Входной контроль проводится в форме собеседования на первом занятии с целью определения мотивации студентов к изучению учебной дисциплины «Физическая культура» или её отсутствия для коррекции методики преподавания учебной дисциплины.

Текущий контроль осуществляется в форме выполнения индивидуальных заданий.

Рубежный контроль (РКТ) осуществляется в форме сдачи контрольных тестов по разделам программы.

Всего предполагается провести 3 РКТ в первом семестре и 3 РКТ во втором семестре.

*Контрольные тесты, с целью определения оценки уровня физической подготовленности обучающихся*

№ п/ п	Физи- ческие спо- собно- сти	Кон- троль- ное упраж- нение (тест)	Воз- раст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1.	Ско- рост- ные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9– 5,3	6,1 и ниж е
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9– 5,3	6,1
2.	Коор- дина- цион- ные	Челноч- ный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3– 8,7	9,7 и ниж е
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,6	9,6

								9,3– 8,7	
3.	Ско- ротно- сило- вые	Прыжки в длину с места, см	16  17	230 и выше 240	195– 210  205– 220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170– 190  170– 190	160 и ниж е 160
4.	Вынос- ли- вость	6-ми- нутный бег, м	16  17	1500 и выше 1500	1300– 1400  1300– 1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050– 1200  1050– 1200	900 и ниж е 900
5.	Гиб- кость	Наклон вперед из поло- жения стоя, см	16  17	15 и выше 15	9–12  9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14  12–14	7 и ниж е 7
6.	Сило- вые	Подтя- гивание: на высо- кой пе- рекла- дине из виса, кол-во раз (юноши)	16  17	11 и выше 12	8–9  9–1	4 и ниже	18 и выше 18	13–15  13–15	6 и ниж е 6

		, на низ- кой пе- рекла- дине из виса лежа, количе- ство раз (де- вушки)							
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

## 10 ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

*Методика проведения зачета с оценкой. Примерные вопросы для за-  
чета с оценкой. Критерии оценки знаний в рамках зачета с оценкой*

### Форма промежуточной аттестации.

Форма промежуточной аттестации по физической культуре, установленная рабочим учебным планом, - зачет с оценкой.

В соответствии с действующим положением «О текущем контроле знаний и промежуточной аттестации обучающихся факультета СПО в ФГБОУ ВО Курский ГАУ студент, выполнивший все рубежные контрольные точки на «4» и «5», может быть освобожден от сдачи зачета с оценкой. Ему проставляется итоговая оценка на основе результатов, полученных на рубежных контрольных точках.

Если студент **не выполняет** задания в рамках рубежного контроля на «хорошо»/ «отлично», то проходит промежуточную аттестацию в традиционной форме.

Аттестация студента основной и подготовительной медицинской группы проводится зачет с оценкой в традиционной форме, который предполагает ответ

студента на 1 теоретический вопрос, 1 ситуационную задачу и сдачу контрольных нормативов.

Аттестация студента специальной медицинской проводится зачет с оценкой в традиционной форме, который предполагает ответ студента на 1 теоретический вопрос, 1 ситуационную задачу и сдачу контрольных нормативов, предусмотренных требованиями к результатам обучения специальной медицинской группы.

Аттестация студента, относящегося к группе освобожденных по состоянию здоровья происходит по результатам написания и защиты 2-х рефератов на оценку в течение семестра и результата тестирования.

Зачет по физической культуре проводится в установленное расписанием время на последнем занятии.

### **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ НА 1 СЕМЕСТР**

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной и специальной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах					
	5		4		3	
	осн	сп	осн	сп	осн	сп
1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	7	8	5	5	3
2. Прыжок в длину с места (см)	230	200	210	180	190	170
3. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	8	11	6	8	4
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	7	9	5	7	3

5. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 9	до 8	до 8	до	до
					7,5	7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной и специальной медицинской группы:

Тесты	Оценка в баллах					
	5		4		3	
	осн	сп	осн	сп	осн	сп
1. Прыжки в длину с места (см)	190	170	175	160	160	140
2. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой)	8	6	6	4	4	2
3. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	12	10	8	5	3
4. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 9	до 8	до 8	до 7,5	до 7,5

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ НА 2 СЕМЕСТР

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной и специальной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3

	осн	сп	осн	сп	осн	сп
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,3	б/вр	14,00	б/вр	15.30	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,5	б/вр	27,20	б/вр	30.00	б/вр
3. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	6.5	7,5	4.5	6,5	2.5
4. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	б/вр	8,0	б/вр	8,3	б/вр
5. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	6	5	4	3	2

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной и специальной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах					
	5		4		3	
	осн	сп	осн	сп	осн	сп
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,0	б/вр	13,0	б/вр	15.0	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.0	б/вр	21,0	б/вр	24,0	б/вр
3. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	б/вр	9,3	б/вр	9,7	б/вр
4. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	8,5	6,5	5,5	5,0	4,0

### Критерии оценки знаний и умений в рамках зачета с оценкой.

При выставлении оценки по зачету с оценкой преподаватель руководствуется следующими критериями:

5 (отлично) – студент показывает глубокие осознанные знания по освещаемому вопросу, владение основными понятиями, терминологией; владеет конкретными знаниями и умеет правильно и безошибочно выполнить практическое задание;

4 (хорошо) – студент показывает глубокое и полное усвоение содержания материала. Допускает отдельные незначительные неточности во владении основных понятий, терминологии и умеет выполнить практическое задание;

3 (удовлетворительно) – студент понимает основное содержание учебной программы, умеет частично выполнить практическое задание;

2 (неудовлетворительно) – студент имеет существенные пробелы в знаниях, допускает ошибки, не умеет выполнить практическое задание.

### **Перечень вопросов к зачету с оценкой 1 семестра**

**(для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья)**

1. Правовые основы физической культуры и спорта.
2. Понятие о физической культуре личности.
3. Физическая культура и спорт, в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.
4. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях  
физическими упражнениями.
5. Основные формы и виды физических упражнений.
6. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями.
7. Адаптивная физическая культура.
8. Способы регулирования физических нагрузок и контроля, за ними во время занятий  
физическими упражнениями.
9. Формы и средства контроля, за индивидуальной физкультурной деятельностью.

10. Основы организации двигательного режима.
11. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.
12. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.
13. Способы регулирования массы тела человека.
14. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.
15. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.
16. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.
17. История развития спортивных игр.
18. Древние Олимпийские Игры.
19. Развитие спорта в России.
20. Ритмическая гимнастика.

### **Перечень вопросов к зачету с оценкой 2 семестра**

**(для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья)**

1. Здоровье как социальная категория.
2. Современные правила рационального питания. Системы питания.
3. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
4. .Примерный план самостоятельного тренировочного занятия (задачи выбрать самостоятельно).
5. Понятия в области физической культуры и спорта.
6. Субъективные показатели самоконтроля.
7. Объективные показатели самоконтроля.
8. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
9. Критерии дозирования физических нагрузок.
10. Методика корректирующей гимнастики для глаз.
11. Методика дыхательной гимнастики.
12. Аутогенная тренировка.
13. Психофизическая тренировка.

14. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Ее значение для развития профессионально важных качеств Вашей специальности.
15. Методика развития силы.
16. Методика развития выносливости.
17. Методика развития ловкости.
18. Методика развития гибкости.
19. Методика развития быстроты.
20. Физкультурно-оздоровительные технологии (аэробика, шейпинг, пилатес, йога, фитнес, стретчинг).

### **Темы рефератов 1 семестр**

**(для студентов освобожденной медицинской группы здоровья)**

1. Историю развития физической культуры и спорта в России.
2. Формы занятий физическими упражнениями.
3. Организация физического воспитания в СП учебном заведении.
4. Основы техники безопасности и профилактики травматизма и заболеваний у занимающихся физической культурой и спортом.
5. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
6. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
7. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
8. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
9. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие.
10. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое

самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

11. Критерии эффективности здорового образа жизни.

12. Социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к

профессиональной деятельности.

13. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

14. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

15. Принципы здорового образа жизни с помощью занятий физической культурой.

16. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.

17. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

18. Общая и специальная физическая подготовка.

19. Основы развития физических качеств.

20. Зоны и интенсивность физических нагрузок.

21. Правовые основы физической культуры и спорта.

22. Понятие о физической культуре личности.

23. Физическая культура и спорт, в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.

24. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.

25. Основные формы и виды физических упражнений.

26. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями.

27. Адаптивная физическая культура.

28. Способы регулирования физических нагрузок и контроля, за ними во время занятий физическими упражнениями.
29. Формы и средства контроля, за индивидуальной физкультурной деятельностью.
30. Основы организации двигательного режима.

### **Темы рефератов 2 семестр**

**(для студентов освобожденной медицинской группы здоровья)**

1. Структура и направленность учебно-урочного занятия.
2. Учебно-урочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
3. Роль физической культуры в научной организации труда. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки специалиста.
4. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
5. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
6. Значение мышечной релаксации.
7. Формы и содержание самостоятельных занятий.
8. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
9. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
10. Гигиена самостоятельных занятий.
11. Закаливание. Виды закаливания.
12. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
13. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития,

телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

14. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация.

15. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады.

16. Современные популярные системы физических упражнений.

17. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях СПО.

18. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований по баскетболу.

19. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований по волейболу.

20. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований по футболу.

21. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.

22. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.

23. Способы регулирования массы тела человека.

24. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.

25. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.

26. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

27. История развития спортивных игр.

28. Древние Олимпийские Игры.

29. Развитие спорта в России.

30. Ритмическая гимнастика.

## **11 ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ УЧЕБНЫХ ИЗДАНИЙ, ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Основная литература:**

1. Лях В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2025. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный.

### **Дополнительная литература:**

1. Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с.— URL: <https://book.ru/book/939387>. — ISBN 978-5-406-08169-3. — Текст : электронный.

2. Федонов Р.А. Физическая культура : учебник / Федонов Р.А. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.— URL: <https://book.ru/book/939962>. — ISBN 978-54365-6697-9. — Текст : электронный.

3. Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колodницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с.— URL: <https://book.ru/book/932718>. — ISBN 978-5-406-07522-7. — Текст : электронный.

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

1. Методические основы физической культуры : сайт. — URL: <http://ftrainer.narod.ru>. — Текст : электронный.

2. Основы физической культуры : сайт. — URL: [http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/). — Текст : электронный.

3. Теория спорта : сайт. — URL: <http://www.sport.ru.ru/>. — Текст : электронный.

4. Физическая культура в системе высшего профессионального образования : сайт. — URL: [http://www.sgau.ru/bio/k\\_fizkultur/fiskult](http://www.sgau.ru/bio/k_fizkultur/fiskult). — Текст : электронный.

## **12 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬ- ТУРА»**

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

Освоение программы интегрированной учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает наличие в профессиональной образовательной организации, реализующей образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебного кабинета. Помещение кабинета должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и быть оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

№ п/п	Наименование учебных помещений	Оснащенность учебных помещений
1.	Спортивный зал № 1	<p>Табло универсальное – 1.  Гимнастическая стенка – 7.  Гимнастические брусья – 1 шт.  Скакалка – 15.  Обруч – 10.  Легкоатлетический барьер – 8.  Сетка волейбольная – 2.  Сетка баскетбольная – 4.  Мяч волейбольный – 10.  Баскетбольный мяч – 8.  Футбольный мяч – 6.  Медицинбол – 6 шт.</p>
2.	Учебная аудитория для проведения учебных занятий (Г-236)	<p>Меловая доска – 1.  Парта – 31.  Стол – 1.  Стул – 1.  Экран настенный – 1.  Проектор Epson EB – X 12 – 1.  Трибуна – 1.  Шахматы – 10.  Шахматные часы – 10.  Дартс – 7.  Дротики – 5.</p>

3.	Спортивный зал №2	Бревно гимнастическое – 1 Коврики туристические – 50 Конь гимнастический – 1 Набивные мячи – 4 Обручи гимнастические – 15 Стойки волейбольные – 1 Маты гимнастические – 2 Лыжи – 100 Лыжные палки – 100 Лыжные ботинки – 40 Стойки для хранения лыж – 2 Пневматические винтовки – 4 Мишени для стрельбы – 2 Перекладины гимнастические – 1 Скакалки гимнастические – 40 Брусья гимнастические – 1 Труба зрительная – 1 Бадминтон – 17 Козлы гимнастические – 1 Мячи футбольные – 10 Секундомеры - 1
----	-------------------	---

**Перечень информационных технологий  
(комплект лицензионного и свободного ПО)**

№	Название	(лицензия\свободное ПО)
1.	Windows 7	лицензия
2	Windows XP	лицензия
3	Paint.NET	свободное ПО

4	Система управления дистанционным обучением Moodle	свободное ПО
5	Информационно-правовые системы" Гарант" и "Консультант+"	свободное ПО для обучающихся
6	Microsoft office 2007	лицензия
7	Acrobat Reader DC	свободное ПО
8	Системы антивирусной защиты лаборатории Касперского	лицензия

### **13 ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.).

Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При

необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено. Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).