

МИНИСТЕРСТВО ЦИФРОВОГО РАЗВИТИЯ,  
СВЯЗИ И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ  
ИМ. ПРОФ. М. А. БОНЧ-БРУЕВИЧА»  
(СПбГУТ)  
Санкт-Петербургский колледж телекоммуникаций им. Э.Т. Кренкеля

---

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. первого проректора – проректора  
по учебной работе  
  
С.И. Ивасишин  
2022 г.  
Регистрационный № 11.08.22/137

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

---

(наименование учебной дисциплины)

**программа подготовки специалистов среднего звена**

10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем  
(код и наименование специальности)

квалификация  
техник по защите информации

Санкт-Петербург  
2022

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования и учебным планом программы подготовки специалистов среднего звена (индекс – ОУД.06) среднего профессионального образования по специальности 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем, утверждённым ректором ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М.А. Бонч-Бруевича» 11 февраля 2022 г., протокол № 3 и примерной программой по общеобразовательной учебной дисциплине «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования».

Составитель:  
Преподаватель

(подпись)

С.К. Гиль

СОГЛАСОВАНО  
Главный специалист НТБ УИОР

(подпись)

Р.Х. Ахтреева

ОБСУЖДЕНО  
на заседании предметной (цикловой) комиссии № 8 (общих гуманитарных дисциплин)  
09 февраля 2022 г., протокол № 6

Председатель предметной (цикловой) комиссии:

(подпись)

И.П. Евнукова

ОДОБРЕНО

Методическим советом Санкт-Петербургского колледжа телекоммуникаций им. Э.Т. Кренкеля  
16 февраля 2022 г., протокол № 4

Заместитель директора по учебной работе колледжа СПб ГУТ

(подпись)

Н.В. Калинина

СОГЛАСОВАНО

Директор колледжа СПб ГУТ

(подпись)

Т.Н. Сиротская

СОГЛАСОВАНО

Директор департамента ОКОД

(подпись)

С.И. Ивасин

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Область применения программы

Общеобразовательная дисциплина ОУД.06 Физическая культура является обязательной предметной области Физическая культура ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина Русский язык изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ). В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования; программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

### 1.2. Нормативно-правовые акты

- Федеральный закон №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" С изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.
- Письмо Минобрнауки России от 17.03.2015 N 06-259 «О направлении доработанных рекомендаций 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».
- Примерная основная образовательная программа основного среднего образования" (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 N 2/16-з).

**1.3. Место общеобразовательной дисциплины в структуре основной образовательной программы:** дисциплина входит в цикл общеобразовательных дисциплин среднего общего образования. Освоение общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура способствует формированию у студентов общих компетенций и предпосылкам к формированию профессиональных компетенций в будущем по специальностям:

- 09.02.02 Компьютерные сети
- 09.02.03 Программирование в компьютерных системах
- 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)
- 09.02.06 Сетевое и системное администрирование
- 09.02.07 Информационные системы и программирование
- 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем
- 11.02.08 Средства связи с подвижными объектами
- 11.02.09 Многоканальные телекоммуникационные системы
- 11.02.10 Радиосвязь, радиовещание и телевидение
- 11.02.11 Сети связи и системы коммутации
- 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи
- 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

### 1.4. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины

В результате изучения общеобразовательной дисциплины ОУД.06 Физическая культура среднего общего образования

**обучающийся научится:**

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

выпускник получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём в часах</b>
<b>Объем учебной дисциплины</b>	<b>117</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>117</b>
в том числе:	

теоретическое обучение	15
практические занятия	98
Зачетные занятия	4

Для проверки степени освоения теоретических и методических знаний-умений студентов по окончании изучения тем осуществляется рубежный контроль. Промежуточная аттестация: 1 семестр – зачет, 2 семестр – дифференцированный зачет.

## 2.2. Тематический план общеобразовательной учебной дисциплины

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>
Раздел 1. современные технологии укрепления и сохранения здоровья и поддержания работоспособности.		<b>15</b>
<b>Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре, инструктаж	1
	2. Основы здорового образа жизни и его составляющие. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	2
	3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2
	4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	4
	5. Средства физической культуры в регулировании работоспособности Психофизиологические основы учебного и производственного труда	4
	6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2
Раздел 2. Баскетбол		<b>20</b>
<b>Тема 2.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b>	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места 2. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места 3. Овладение и закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе	4
<b>Тема 2.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.</b>	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок» 2. Применение ведения и передачи мяча в игре	4
<b>Тема 2.3 Техника выполнения</b>	1. Изучение техники выполнения штрафного броска и бросков с точек 2. Ознакомление с технико-тактическими действиями в нападении	10

<i>штрафного броска и бросков с точек, технико-тактические действия в нападении и защите</i>	3. Ознакомление с технико-тактическими действиями в защите	
<b>Тема 2.4.</b> <b>Правила игры баскетбол и судейство</b>	1. Изучение правил игры и судейства и применение их в учебной игре	2
Раздел 3. Гимнастика		<b>22</b>
<b>Тема 3.1 Строевые упражнения</b>	1. Условные обозначения гимнастического зала, строевые приемы на месте, перестроения из одной шеренги в две, три и обратно 2. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно. Движения в обход, остановка группы в движении	2
<b>Тема 3.2 Общеразвивающие упражнения</b>	1. Техника раздельного и поточного способов проведения ОРУ 2. Основные и промежуточные положения рук, основные стойки ногами 3. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа	4
<b>Тема 3.3 Техника акробатических упражнений</b>	1. Ознакомление с техникой кувырков вперед и назад, стойка на лопатках – дев., длинный кувырок – юн. 2. Изучение техники стойки на голове – юн., гимнастический мост – дев. 3. Ознакомление с комплексом акробатических упражнений (комбинация)	10
<b>Тема 3.4 Развитие силовых качеств</b>	1. Лазание по канату в два и три приема. 2. Упражнения на высокой и низкой перекладинах 3. Упражнения на гимнастических скамейках и гимнастической стенке 4. Освоение висов и упоров на гимнастической стенке	4
<b>Тема 3.5 Развитие гибкости</b>	1. Выполнение упражнений на развитие суставной гибкости	2
Раздел 4. Волейбол		<b>20</b>
<b>Тема 4.1 Специальные и подготовительные упражнения волейболиста</b>	1. Освоения положения кистей и пальцев рук на мяче 2. Стойка и передвижения волейболиста	2
<b>Тема 4.2 Техника передачи и приема мяча</b>	1. Техника верхней передачи и приема мяча сверху и снизу в парах 2. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой 3. Эстафеты с волейбольными мячами	6
<b>Тема 4.3 Техника подачи мяча и нападающего удара</b>	1. Техника нижней подачи и приема после неё 2. Техника верхней подачи и приема после неё 3. Изучение техники прямого нападающего удара	4
<b>Тема 4.4 Решение задач игровой деятельности</b>	1. Техничко-тактические действия в защите и нападении 2. Отработка элементов игры	8

	3. Нижняя подача по «зонам» 4. Изучение правил игры и судейство (применение в учебной игре)			
<b>Раздел 5. Лёгкая атлетика</b>				<b>32</b>
<b>Тема 5.1 Специальные беговые упражнения легкоатлета</b>	1. Изучение специальных беговых упражнений легкоатлета 2. Выполнение специальных беговых упражнений на отрезках 30-40 метров	2		
<b>Тема 5.2 Техника бега на короткие дистанции</b>	1. Изучение техники бега на короткие дистанции 2. Изучение техники высокого и низкого старта 3. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования 4. Бег с ускорением по прямой на отрезках 80 - 100 м 5. Бег 150-200 м с акцентом на быстрое пробегание последних 20 метров	6		
<b>Тема 5.3 Техника бега на средние дистанции</b>	1. Изучение техники бега на средние дистанции (800 м и 1500 метров) 2. Техника старта и стартового разгона, бега по дистанции и финиширования 3. Бег 4x200 – дев., 4x350 – юн. 4. Равномерный бег продолжительностью 15-20 минут	6		
<b>Тема 5.4 Техника бега на длинные дистанции, кроссовая подготовка</b>	1. Изучение техники бега на длинные дистанции 3000 м – дев., 5000 м – юн. 2. Смешанное передвижение 3. Фартлек («включения» по 20-60секунд) 20-30 минут 4. Кросс – 30-40 мин	8		
<b>Тема 5.5 Техника эстафетного бега</b>	1. Изучение правил и техники эстафетного бега 2. Изучение различных способов передачи эстафетной палочки 3. Эстафетный бег 4x100	4		
<b>Тема 5.6 Техника прыжка в длину с разбега</b>	1. Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» 2. Техника разбега, отталкивания, полета и приземления 3. Прыжки в длину с места 4. Отработка разбега с обозначением отталкивания 5. Прыжки в длину с 9-ти шагов разбега и полного разбега	6		
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)</b>		4	2	2
<b>Всего по дисциплине</b>		<b>117</b>	<b>17</b>	<b>100</b>

## **2.3. Содержание общеобразовательной учебной дисциплин**

### **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

Лекции (беседы) включают в себя основные понятия, термины, ведущие научные идеи, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; научные факты, объясняющие и формирующие убеждения; рекомендации по практическому использованию полученных знаний и приобретению необходимого опыта занятий.

### **ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

Учебный материал этого раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами деятельности в сфере физической культуры и спорта, приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

Все темы, входящие в практический раздел, предусматривают освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов.

Практический раздел базируется на широком использовании теоретических знаний и методических умений в применении разнообразных средств физической культуры для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта деятельности. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической подготовленности в период обучения студента; приобретением опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, двигательных возможностей; с освоением жизненно необходимых навыков, формированием устойчивого мотивационно-ценностного отношения к деятельности в физической культуре и спорте.

На занятиях предусматривается развитие познавательной творческой активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование средств физической культуры и спорта в целях физического самосовершенствования, формирование жизненных и профессионально - значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.

На практических занятиях осуществляется самосовершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), физическая подготовка с целью развития качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Для этого используются физические упражнения отдельных видов легкой атлетики, баскетбола и волейбола; упражнения профессионально-прикладной физической подготовки; оздоровительные системы физических упражнений и т.д.

Контрольные занятия и зачеты обеспечивают информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности студента.

Текущий контроль позволяет оценить степень освоения темы, вида учебной деятельности и освоения раздела. Итоговый контроль дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента, спортивно-технической подготовленности, готовности к профессиональной деятельности.

Критериями результативности занятий выступают показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума-регулярности посещения обязательных занятий; обязательных и дополнительных контрольных упражнений.



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

### **Раздел 1. Современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности.**

#### *1.1 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.

#### *1.2. 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.

#### *1.3. 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.

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

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.

#### *1.5. 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 требования.

## **Практическая часть**

### **Раздел 2. Баскетбол**

Правила игры. Техника безопасности игры. 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.

### **Раздел 3. Гимнастика**

Техника безопасности при занятии акробатикой.

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).

Совершенствование чувства темпа, ритма, координации 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. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, длинный кувырок вперед, стойка на голове, мостик, стойка на лопатках, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты. Полоса препятствий.

### **Раздел 4. Волейбол**

Правила игры. Техника безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча в падении, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.

### **Раздел 5. Лёгкая атлетика**

Техника безопасности.

Специальные и беговые упражнения, техника высокого и низкого старта, стартовый разгон, финиширование; челночный бег 3x10, бег 100м, 400м, 800м, эстафетный бег 4x100м, 4x400м; равномерный бег по дистанции 2000м (девушки) и 3000м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

## **2.4. Характеристика универсальных учебных действий.**

### **Познавательные УУД.**

1. (П 01) Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи.
2. (П 02) Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках.
3. (П 03) Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития.
4. (П 04) Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия.
5. (П 05) Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения.

### **Регулятивные УУД**

1. (Р 01) Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута.

2. (Р 02) Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали.

3. (Р 03) Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях.

4. (Р 04) Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели.

5. (Р 05) Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты.

6. (Р 06) Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели.

7. (Р 07) Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

#### **Коммуникативные УУД.**

1. (К 01) Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий.

2. (К 02) При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

3. (К 03) Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

4. (К 04) Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### **3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ**

<b>Содержание обучения</b>	<b>Формы организации</b>
<b>Теоретическая часть</b>	
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 здорового образа жизни и его составляющие. Роль физической культуры 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

	<p>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.</p>
<p>2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>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.</p>
<p>3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p>	<p>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.</p>
<p>4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>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.</p>
<p>5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>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</p>

	которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
<b>Практическая часть</b>	
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	
1. Легкая атлетика.	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 2000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Выполнение контрольных нормативов.
2. Гимнастика	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 внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Полоса препятствий. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели
3. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

	<p>Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>
Виды спорта по выбору	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).</p> <p>Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах.</p> <p>Соблюдение техники безопасности</p>
1. Ритмическая гимнастика	<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>
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<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>
3. Дыхательная гимнастика	<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> <p>Заполнение дневника самоконтроля</p>
4. Спортивная аэробика	<p>Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.</p> <p>Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.</p> <p>Умение осуществлять самоконтроль.</p> <p>Участие в соревнованиях</p>
Внеаудиторная самостоятельная работа	<p>Посещение спортивных секций. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели.</p> <p>Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p>

	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег
--	--

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

**Контроль и оценка** результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения форм и типов текущего контроля. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета/дифференцированного зачета

Промежуточная аттестация студентов основной, подготовительной и специальной медицинской групп проводится в форме тестирования. Условием к допуску аттестации студентов основной, подготовительной и специальной медицинской групп является выполнение обязательных контрольных заданий (упражнений, тестов) по общей физической подготовке (не ниже "удовлетворительно"), показанных в течение последнего семестра обучения. В оценке при промежуточной аттестации учитывается уровень выполнения студентом практического и теоретического разделов программы на всем периоде обучения.

#### **5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

- (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебной дисциплины;
- оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения учебной дисциплины;

##### **5.1. Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:**

###### **Спортивный зал:**

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, динамометры,

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

###### **Открытые спортивные площадки:**

турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

## **5.2. Информационное обеспечение обучения**

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

#### **Основные источники:**

1. Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учебное пособие для сред. проф. образования/ Ш.З.Хуббиев, С.Лукина. – С.-Петербург: СПбГУ, 2018.
2. Филиппова, Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие для среднего проф. образования/ Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2021.
3. Методические указания по выполнению самостоятельной работы по учебной дисциплине «Физическая культура». Раздел 4. Спортивные игры (Волейбол)/ сост. Н.А.Ревидович. – С.-Петербург: С.-Петербургский колледж телекоммуникаций, 2018.
4. Жданов, С. И. Баскетбол в физическом воспитании студентов: учебно-методическое пособие / С.И. Жданов. - Москва: Флинта, 2019.
5. Гимнастика. Методика преподавания: учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.]; под общ. ред. В.М. Миронова. — Минск: Новое знание; Москва: ИНФРА-М, 2021.

#### **Дополнительные источники:**

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329 ФЗ (ред. от 31.07.2020г.).
2. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540 «О внесении изменений в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (ред. от 29.11.2018г.).
4. Орехова, И.Л. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебно-практическое пособие / И.Л. Орехова, Е.А. Романова, Н.Н. Щелчкова. - Москва: ИНФРА-М, 2019.
5. Забелина, Л.Г. Легкая атлетика/ Л.Г.Забелина, Е.Е.Нечунаева. - Новосибирск: НГТУ, 2010.
6. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - Москва: МПГУ, 2018.
7. Марков, К. К. Техника современного волейбола / К. К. Марков. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2013.
8. Вышедко, А. М. Современные аспекты атлетической гимнастики: монография / А.М. Вышедко, Л.Т. Сабинин, А.В. Морозов; под ред.Е.Н. Даниловой. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2018.
9. Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: учебное пособие / Е.Н.Сидорова, О.О.Николаева. - Красноярск: СФУ, 2016.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: официальный сайт. – URL: <https://www.gto.ru/>. – Текст: электронный.
2. Мандриков, В.Б. Баскетбол на занятиях по физической культуре в медицинских и фармацевтических вузах: учебное пособие/ В.Б. Мандриков, Р.А. Туркин, М.П. Мицулина, И.А. Ушакова, С.А. Голубин; Волгоградский государственный медицинский университет. – Текст: электронный. – Волгоград: Изд-во ВолгГМУ, 2012. – URL: <https://www.volgmed.ru/uploads/files/2012-11/14731-basketbol.pdf>.
3. Учебно-методическое пособие «Специализация волейбол» / сост. О. Н. Кувшинов, О. В. Удовиченко; Поволжский государственный университет сервиса. – Текст: электронный.



- Тольятти: Изд-во ПВГУС, 2017. – URL: [https://www.tolgas.ru/sveden/education/Metod\\_FKs\\_TD\\_10.01.2017.pdf](https://www.tolgas.ru/sveden/education/Metod_FKs_TD_10.01.2017.pdf).
4. Шутова, Т.Н. Производственная гимнастика с учетом факторов трудового процесса: методическое пособие / Т. Н. Шутова, К. Э. Столяр, Л. Б. Андрущенко, А. Ю. Лукичева, Д. Г. Степыко, С. Ю. Витько, Д. С. Александров; Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова. – Текст: электронный. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2018. – URL: [https://www.rea.ru/ru/org/cathedries/Kafedra-fizicheskogo-vospitaniya/PublishingImages/Pages/science/Методические\\_рекомендации\\_Производственная\\_гимнастика.pdf](https://www.rea.ru/ru/org/cathedries/Kafedra-fizicheskogo-vospitaniya/PublishingImages/Pages/science/Методические_рекомендации_Производственная_гимнастика.pdf).