

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Псковской области  
«Великолукский политехнический колледж»**

---

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
предметно-цикловой комиссии  
Протокол от 20.06.2024 г. №10

**СОГЛАСОВАНО**

с зам. директора по УПР  
\_\_\_\_\_/В.А. Стулова  
«20» июня 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора ГБПОУ ВПК  
«20» июня 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины/профессионального модуля

**ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура**  
(индекс, наименование дисциплины/модуля)

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

**23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей**  
(код, наименование специальности/профессии)

Форма обучения - очная

**Великие Луки  
2024**

Программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей». утвержденного Приказом Минобрнауки России от 9 декабря 2016 г. № 1568 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 26 декабря 2016 г, регистрационный №44946) с изменениями и дополнениями от 01.09.2022 года;

**Квалификация - Специалист**

**Организация-разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Псковской области «Великолукский политехнический колледж» Псковская область, г. Великие Луки

**Разработчики:**

**Иванчиков В.В.**, руководитель физвоспитания ГБОУ ВПК

**Стулова В.А.**, заместитель директора по УПР

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей** входит в состав укрупненной группы **23.00.00 Техника и технология наземного транспорта**.

Квалификация – специалист

Программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями профессионального образования, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования по другим специальностям СПО.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу (ОГСЭ) в структуре ОПОП.

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<b>ОК1-ОК04, ОК8</b>	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

## • 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка - **160 часов**. Из них:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **156 часов**;

самостоятельной работы обучающегося – **4 часа**.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	160
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	156
в том числе:	
лабораторные работы (не предусмотрено)	-
практические занятия	152
контрольные работы (не предусмотрено)	-
курсовая работа (не предусмотрено)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	4
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	2

## 2.4. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>ОК1-ОК04, ОК8</b>
	<b>Основы здорового образа жизни.</b> Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся примерная</i>	-	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	<b>ОК1-ОК04, ОК8</b>
	<b>1</b> Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений	2	
	<b>2</b> Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	
	<b>3</b> Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	
	<b>4</b> Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	2	
	<b>5</b> Совершенствование техники бега на дистанции 500 м.	2	
	<b>6</b> Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	
	<b>7</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	<b>ОК1-ОК04, ОК8</b>
	<b>1</b> Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2	
	<b>2</b> Разучивание комплексов специальных упражнений	2	
	<b>3</b> Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2	
	<b>4</b> Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2	
	<b>5</b> Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2	

	6	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	
	7	Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции</b> <b>Прыжок в длину с разбега.</b> <b>Метание снарядов.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>	<b>ОК1-ОК04, ОК8</b>
	1	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	
	2	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	3	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	2	
	4	Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	2	
	5	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	2	
	6	Техника метания гранаты, контрольный норматив	2	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			<b>36</b>	
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	<b>ОК1-ОК04, ОК8</b>
	1	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	6	
	2	Овладение и закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе	4	
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	<b>ОК1-ОК04, ОК8</b>
	1	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	4	
	2	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	6	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>10</b>	
<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>				
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскет-</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	<b>ОК1-ОК04, ОК8</b>
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре			
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>8</b>	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу			
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке			

<i>бола</i>	баскетболиста		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся примерная</i>		
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	8	<b>ОК1-ОК04, ОК8</b>
	Техника владения баскетбольным мячом		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>	8	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся примерная</i>		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	10	<b>ОК1-ОК04, ОК8</b>
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>	10	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся примерная</i>	-	
<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	10	<b>ОК1-ОК04, ОК8</b>
	Техника нижней подачи и приёма после неё		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>	10	
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся примерная</i>		
<b>Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	8	<b>ОК1-ОК04, ОК8</b>
	Техника прямого нападающего удара		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		
	Отработка техники прямого нападающего удара		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся примерная</i>		
<b>Тема 4.4</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	8	<b>ОК1-ОК04,</b>

<b>Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	Техника прямого нападающего удара		<b>OK8</b>
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	8	
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>	-	
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	<b>OK1-OK04, OK8</b>
	<b>Техника коррекции фигуры</b>		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	10	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>	-	
<b>Раздел 6. Подготовка к ГТО</b>		<b>34</b>	
<b>Тема 6.1. Подготовка к ГТО</b>	<b>практических занятий и лабораторных работ</b>	32	<b>OK1-OK04, OK8</b>
	Подтягивание из виса на высокой перекладине Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжки с места Бег на 2 км. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Метание гранаты Челночный бег		
	<b>Промежуточная аттестация</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>	-	
<b>Всего:</b>		<b>160</b>	

<p style="text-align: center;"><b>2.1.</b> <b>Легкая атлетика.</b></p>	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  4 ч. Кроссовая подготовка от 3 до 5 км.  2 ч. Кроссовая подготовка от 5 до 8 км.  4 ч. Челночный бег  4 ч. бег на короткие дистанции  4 ч. Составить комплекс упражнений на равновесие  4 ч. Составить комплекс упражнений на развитие гибкости  2 ч. Работа над прессом.(лежа на полу с фиксацией ног поднимание туловища с поворотами влево и вправо).  4 ч. Составить комплекс упражнений на развитие ловкости  4 ч. Составить комплекс упражнений на развитие быстроты  2 ч. Составить характеристику видов спорта, развивающих скоростно-силовые качества.  2 ч. Прыжки на скакалке  2 ч. Выполнение дыхательной гимнастики</p>	<p><b>38</b></p>	<p><b>ОК.02-03, 06</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>2.2</b> <b>Гимнастика</b></p>	<p style="text-align: center;">Выполнение упражнений на гибкость. Кувырок вперед с разворотом на 180<sup>0</sup>, кувырок назад. Кувырки с фиксацией. Комплексный кувырок</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  2 ч. Упражнения на растяжку  2 ч. Упражнение на укрепление косых мышц спины  2 ч. Упражнения на гибкость  2 ч. Упражнения на координацию движений  2 ч. Силовые упражнения с отягощением (гантели)  2 ч. Упражнения с резиновой лентой  2 ч. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами  2 ч. Упражнения для укрепления мышц спины</p>	<p><b>8</b></p> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;"><b>16</b></p>	<p><b>ОК.02-03, 06</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>2.3.</b> <b>Спортивные игры</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Волейбол</b></p> <p>Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействия игроков. Учебная игра.</p> <p style="text-align: center;"><b>Практические занятия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• решение задач по разучиванию, совершенствованию и закреплению техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</li> </ul>	<p><b>26</b></p>	<p><b>ОК.02-03, 06</b></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитание в процессе занятий спортивными играми: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ быстроты</li> <li>○ скоростно-силовых качеств</li> <li>○ выносливости</li> <li>○ координаций движений</li> </ul> </li> <li>• тренировочные игры, двусторонние игры выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</li> </ul>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>2 ч. Составить характеристику видов спорта, развивающих выносливость</p> <p>2 ч. Сообщение Роль физического воспитания в жизни студентов.</p> <p>2 ч. Найти гигиенические требования к спортивной форме</p> <p>4 ч. Презентация «Волейбол – олимпийский вид спорта»</p> <p>4 ч. Презентация «Выдающиеся спортсмены Псковской области»</p>	14	
	<p><b><i>Баскетбол</i></b></p> <p>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b><i>Практические занятия</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• решение задач по разучиванию, совершенствованию и закреплению техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</li> <li>• воспитание в процессе занятий спортивными играми: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ быстроты</li> <li>○ скоростно-силовых качеств</li> <li>○ выносливости</li> <li>○ координаций движений</li> </ul> </li> <li>• тренировочные игры, двусторонние игры выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</li> </ul>	30	ОК.02-03, 06

<b>2.3. Спортивные игры</b>	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  4 ч. Составить комплекс упражнений утренней гимнастики.  2 ч. Понятие спортивной квалификации  2 ч. Составить сравнительную характеристику «физкультурник – спортсмен»  4 ч. Составить комплекс упражнений при нарушении осанки  4 ч Презентация Инновационные виды занятий физическими упражнениями</p>	<b>16</b>	
	<p><b>Бадминтон</b>  Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезной слева и справа. Поддачи: снизу и сбоку. Приём волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: поддачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• решение задач по разучиванию, совершенствованию и закреплению техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</li> <li>• воспитание в процессе занятий спортивными играми: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ быстроты</li> <li>○ скоростно-силовых качеств</li> <li>○ выносливости</li> <li>○ координаций движений</li> </ul> </li> <li>• тренировочные игры</li> <li>• двусторонние игры  выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</li> </ul>	<b>12</b>	<b>ОК.02-03, 06</b>
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  2 ч. Факторы здорового образа жизни. Презентация  2 ч. Составить условия формирования физической культуры личности.  2 ч. Сообщение «Физическая активность в период напряженных, умственных нагрузок.  2 ч. Сообщение «Современные популярные виды спорта»  2 ч. Сообщение Регулировка массы тела в процессе занятий физической культурой.  4 ч Доклад Самоконтроль состояния здоровья учащегося, его цели и задачи.</p>	<b>14</b>	

<p style="text-align: center;"><b>2.3.</b> <b>Спортивные игры</b></p>	<p><b><i>Настольный теннис</i></b> Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения, бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спина, топ-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной, парной игры. Двусторонняя игра.</p> <p><b><i>Практические занятия</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• решение задач по разучиванию, совершенствованию и закреплению техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</li> <li>• воспитание в процессе занятий спортивными играми: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ быстроты</li> <li>○ скоростно-силовых качеств</li> <li>○ выносливости</li> <li>○ координаций движений</li> </ul> </li> <li>• тренировочные игры, двусторонние игры выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</li> </ul>	<p><b>10</b></p>	<p><b>ОК.02-03, 06</b></p>
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 2 ч. Охарактеризовать понятия: работоспособность, утомление, усталость 4 ч. Составить комплекс упражнений на снятие усталости с учетом своей специальности 4 ч. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами 4 ч. Сообщение Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.</p>	<p><b>14</b></p>	
<p style="text-align: center;"><b>2.4. Атлетическая гимнастика</b></p>	<p><b><i>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</i></b> Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армию. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнение со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменения веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p> <p><b><i>Практические занятия:</i></b></p>	<p><b>26</b></p>	<p><b>ОК.02-03, 06</b></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– решение задач по разучиванию, совершенствованию и закреплению основных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах, с отягощением.</li> <li>– воспитание двигательных качеств и способностей с направленным влиянием на развитие определенных мышечных групп: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ силовых способностей</li> <li>✓ силовой выносливости</li> <li>✓ скоростно-силовых способностей</li> </ul> </li> </ul> <p>гибкости</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающегося:</b></p> <p>6 ч. Составить комплекс упражнений на повышение работоспособности с учетом своей специальности.</p> <p>4 ч. Составить требования к здоровому питанию</p> <p>2 ч. Сообщение «Закаливание, суть, правила, средства»</p> <p>2 ч. Сообщение Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний</p> <p>2 ч. Ответ на вопрос «Какие психофизические качества являются ведущими в вашей специальности?»</p> <p>2 ч. Дать определения гипокинезия и гиподинамия</p> <p>4 ч. Разработать виды физических упражнений, способствующих развитию важнейших качеств вашей специальности.</p> <p>2 ч. Выполнение дыхательной гимнастики</p>	24	ОК.02-03, 06
<b>Подготовка к ГТО</b>			
<b>2.5</b> <b>Подготовка к ГТО</b>	<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине</p> <p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.</p> <p>Прыжки с места</p> <p>Бег на 2 км.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p> <p>Метание гранаты</p> <p>Челночный бег</p>	32	ОК.02-03, 06
	<p><b>Самостоятельная работа обучающегося:</b></p> <p>4 ч. Информация «Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта».</p> <p>4 ч. Общая характеристика, причины возникновения профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.</p> <p>4 ч. Общая характеристика, причины возникновения профилактика заболеваний дыхательной системы.</p>	20	

	4 ч. Общая характеристика, причины возникновения профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата. 4 ч. Общая характеристика, причины возникновения профилактика некоторых заболеваний пищеварительной системы.		
<b>Итоговая аттестация</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В ГБПОУ ВПК оборудован спортивный зал:

Гриф для штанги прямой L-1500 мм, d-25 мм фиг. Гайка угл. Маш. 0000551	1
Диск обрезиненный 1,25 кг D-26 мм черный Инг, угл. Маш. 0000552	2
Диск обрезиненный 10 кг D-26 мм черный Инг, угл. Маш. 0000553	2
Диск обрезиненный 2,5 кг D-26 мм черный Инг, угл. Маш. 0000554	3
Диск обрезиненный 5 кг D-26 мм черный Инг, угл. Маш. 0000555	4
Мат гимнастический угл. Маш. 0000557	2
Мат гимнастический (2) 100x200x10 кож. Зам. угл. Маш. 0000558	3
Мячбаскетбольный «SPALDING Chicago Bulls» №7 63-868 угл. Маш. 0000559	1
Мячбаскетбольный угл. Маш. 0000561	7
Мяч баскетбольный «SPALDINGTF-150» угл. Маш. 0000562	6
Мяч баскетбольный «SPALDINGTF-500» №7 64-512 угл. Маш. 0000560	4
Мяч волейбольный «MIKASA» MGV260 PU угл. Маш. 0000563	8
Мячфутбольный «WINNER MID TRAINING» угл. Маш. 0000564	2
Мяч футбольный «WINNERSala №4» Ингеоларугл. Маш. 0000565	2
Обруч металлический угл. Маш. 0000566	1
Подушка настенная 30x60 гп 27-2 угл. Маш. 0000567	1
Сетка волейбольная с тросом угл. Маш. 0000568	1
Сетка для мячей Kempton 128001 угл. Маш. 0000569	1
Табло для ведения счёта (большое) угл. Маш. 0000570	1
<b>Производственный и хозяйственный инвентарь – иное движимое имущество учреждения</b>	
Беговая дорожка	1
Велотренажёр	1
Козёл гимнастический	1
Комплекс для прыжков в высоту планкой	1
Мостик гимнастический	1
Стойка под штангу	1
Стол для настольного тенниса	2
Конь гимнастический прыжковый	1
Канат для лазанья 6м	1
Канат для перетягивания 10м	1
Граната, шт	10
Мяч баскетбольный, шт	3
Мяч волейбольный, шт	3
Мяч футбольный, шт	1
Обруч металлический, шт	2
Пояс тяжёлый атлетич., шт	1
Ракетка для настольного тенниса, шт	4
Секундомер, шт	1
Стенд информационный на 12 карманов, шт	1
Шашки, шт	1

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Для обучающихся

М.Я. Виленский, АГ. Горшков. Физическая культура. – М., 2016

Дополнительная литература:

Ю.И. Гришина Общая физическая подготовка. – Ростов-на Дону, 2014

#### Для преподавателей

Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. – Владивосток, 2009

Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.

Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.

Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2006

### **Интернет ресурсы:**

1. <http://sport.ministm.gov.ru> (сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики)
2. <http://www.mosport.ru> (сайт Департамента физической культуры и спорта г. Москвы)
3. <https://www.gto.ru> (сайт ГТО)

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения аудиторных и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>уметь:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая оценка</li><li>– оценка техники выполнения двигательных действий</li><li>– оценка техники базовых элементов техники спортивных игр</li><li>– оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями</li></ul>
<b>знать/понимать:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li><li>основы здорового образа жизни.</li></ul>	Устный опрос, Сообщение Поиск информации

## Приложение 1

Показания и противопоказания при занятиях физической культурой со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе.

Заболевание	Показания	Противопоказания
<b><i>СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА</i></b>		
<b>ВСД по гипертоническому типу</b>	Дозированная ходьба и подъем по лестнице, оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах, велосипедные прогулки. Возможно участие в подвижных и спортивных играх, не требующих интенсивных физических усилий, сложной координации движений, напряженного внимания. В оздоровительные комплексы включают упражнения на растяжение, координацию, дыхательные, общеразвивающие и т.д.	Исключить упражнения с большой амплитудой движений для туловища и головы, упражнения, вызывающие задержку дыхания, резкие изменения направления движения головы и туловища, силовые упражнения.
<b>Гипотоническая болезнь</b>	ОРУ, разнообразные дыхательные упражнения, дозированная ходьба, бег, туризм, плавание, спортивные и подвижные игры, упражнения на тренажерах. Силовые упражнения для крупных мышечных групп с небольшим отягощением, упражнения скоростно-силовой направленности (прыжки, бег на 20-40 м)	Упражнения с задержкой дыхания, натуживанием, с резким ускорением темпа, статическим напряжением.
<b>Пороки сердца</b>	ОРУ, дыхательные упражнения с поворотами туловища, дозированные ходьба и подъем по лестнице, велосипедные прогулки, все упражнения не значительные по величине и длительности нагрузки.	Упражнения, связанные с усилием, натуживанием, ношением тяжести, прыжки, метания. При стенозе левого предсердно-желудочкового отверстия исключаются упражнения с углубленным дыханием и стимулирующие внесердечные факторы кровообращения.
<b>Ишемическая болезнь сердца</b>	Циклические виды физических упражнений: ходьба, плавание, медленный бег, езда на велосипеде и др.	Силовые упражнения, подтягивание на руках, натуживания, упор лежа.
<b>Варикозное расширение вен</b>	ОРУ с предметами (гимнастическая палка, набивные мячи) и у гимнастической стенки, упражнения для мышц брюшного пресса и глубокое дыхание, упражнения с чередованием сокращения и расслабления мышц, приседания, ходьба, плавание, ходьба на лыжах, оздоровительный бег.	Упражнения с задержкой дыхания, натуживания, статическое напряжение, резкое ускорение темпа, ограничены упражнения на выносливость.
<b><i>ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.</i></b>		
<b>Сколиоз 1 степени</b>	Упражнения для мышц спины и брюшного пресса, для пояснично-подвздошных и ягодичных мышц, динамические и статические дыхательные упражнения. Проводится симметричная тренировка всех групп мышц. Рекомендуются лыжи, игры, плавание (басс, кроль).	Не рекомендуется заниматься видами спорта, которые увеличивают статическую нагрузку на позвоночник (тяжелая атлетика, туризм, прыжки в высоту, длину, акробатика, хореография, фигурное катание и т.д.)
<b>Сколиоз 2 степени</b>	ОРУ с применением ассиметричной коррекции. В плавании до 50% времени отводится на применение ассиметричных исходных положений для снижения нагрузки с вогнутой стороны дуги позвоночника.	Не рекомендуется заниматься видами спорта, которые увеличивают статическую нагрузку на позвоночник (тяжелая атлетика, туризм, прыжки в высоту, длину, акробатика, хореография, фигурное катание и т.д.)
<b>Нарушение осанки</b>	Упражнения с акцентом на развитие силы и статической выносливости мышц, симметричные корригирующие упражнения, при которых сохраняется срединное положение позвоночного столба.	Упражнения, способные привести к перенапряжению.
<b>Плоскостопие</b>	Специальные упражнения: подошвенное сгибание, супинирование стоп. Ходьба на наружных краях стопы, на носках, сгибание	Упражнения, вызывающие уплощение свода стопы, прониравания стоп (ходьба на внутренних краях стопы)

	ние пальцев ног, захватывание пальцами ног различных предметов, приседания в положении- носки внутрь, пятки разведены, лазание по гимнастической стенке и канату, катание подошвами мелких предметов и т.д.	
<b>Остеохондроз шейного отдела позвоночника</b>	Упражнения для укрепления мышц шеи и плечевого пояса, занятия плаванием, массаж воротниковой зоны.	Все упражнения выполняются свободно, без резких и активных движений. Избегать вибрации, противопоказаны бег и езда по неровной местности, игровые виды спорта (баскетбол, футбол, гандбол, хоккей, волейбол и т.д.), занятия со штангой, не рекомендуются упражнения с наклоном туловища вперед, поднятие прямых ног из положения лежа и сидя, растяжки и т.д.
<b>Остеохондроз грудного отдела позвоночника</b>	При уплощении грудного кифоза необходимо укрепление мышц брюшного пресса и растяжение длинных мышц спины. При усилении грудного кифоза необходимо укрепление мышц спины, растяжение длинных мышц и мышц брюшного пресса. Показаны упражнения с изометрическим напряжением мышц спины, с последующим полным их расслаблением. Рекомендуется плавание, ходьба на лыжах, пешие прогулки, оздоровительный бег.	Все упражнения выполняются свободно, без резких и активных движений. Избегать вибрации, противопоказаны бег и езда по неровной местности, игровые виды спорта (баскетбол, футбол, гандбол, хоккей, волейбол и т.д.), занятия со штангой, не рекомендуются упражнения с наклоном туловища вперед, поднятие прямых ног из положения лежа и сидя, растяжки и т.д.
<b>Остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника</b>	Упражнения для отдела нижних конечностей в сочетании со статическими и динамическими дыхательными упражнениями, релаксацией мышц туловища и конечностей, которые следует выполнять в исходном положении лежа на животе, спине, боку, стоя в упоре на коленях. Упражнения для формирования мышечного корсета. Рекомендуется плавание, ходьба на лыжах, пешие прогулки, оздоровительный бег.	Все упражнения выполняются свободно, без резких и активных движений. Избегать вибрации, противопоказаны бег и езда по неровной местности, игровые виды спорта (баскетбол, футбол, гандбол, хоккей, волейбол и т.д.), занятия со штангой, не рекомендуются упражнения с наклоном туловища вперед, поднятие прямых ног из положения лежа и сидя, растяжки и т.д., упражнения, направленные на разгибание поясничного отдела позвоночника.
<b>ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ</b>		
<b>Хронический бронхит</b>	Упражнения, вовлекающие в работу мышцы грудной клетки и верхних конечностей, ОРУ, плавание, гребля, легкая атлетика, ходьба на лыжах, езда на велосипеде и т.п. Широко использовать удлиненный выдох. Дыхание по методике А.Н. Стрельниковой показано больным с простым хроническим бронхитом, без одышки.	Острая стадия болезни; натуживания, задержка дыхания на вдохе. Вдох не должен быть чрезмерным, максимальным, напряженным.
<b>Бронхиальная астма</b>	Специальные упражнения: дыхательные упражнения с удлиненным выдохом, с задержкой дыхания на выдохе, «звуковая» гимнастика, постуральный дренаж и дренажная гимнастика, упражнения для мышц верхних конечностей и грудной клетки, упражнения, направленные на расслабление скелетных мышц. Специальные упражнения применяются в сочетании с ОРУ.	Острая стадия болезни, сердечная недостаточность; плавание, упражнения с натуживанием и задержкой дыхания (вызывают спазмы бронхов)
<b>ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ</b>		
<b>Миопия (близорукость)</b>	Специальные упражнения: Упражнения для наружных и внутренних мышц глаз (круговые вращения глазного яблока, перевод взгляда с ближней точки на дальнюю и т.д.) Зажмуривания, моргания. Амплитуда движений глазного яблока максимальная, но без боли. Выполнять	Нежелательны упражнения высокой интенсивности, связанные с прыжками и подскоками или требующие большого напряжения (подтягивания, поднятие тяжестей и т.п.), упражнения, требующие длительного пребывания в согнутом положении с наклоном головы вниз или резкие наклоны туловища. Исклю-

	специальные упражнения одновременно с дыхательными и ОРУ. Упражнения для укрепления мышц шеи и спины. Полезно заниматься спортивными играми без подскоков и прыжков (бадминтон, настольный теннис), плаванием, туризмом, ходьбой на лыжах.	читать игры, где имеется вероятность столкновения играющих, ударов по лицу и голове.
<b>Гиперметропия (дальнозоркость)</b>	Использовать лечебную гимнастику по системе Брега, йогу для глаз.	Нежелательны упражнения высокой интенсивности связанные с прыжками и подскоками или требующие большого напряжения (подтягивания, поднятие тяжестей и т.п.), упражнения, требующие длительного пребывания в согнутом положении с наклоном головы вниз или резкие наклоны туловища. Исключить игры, где имеется вероятность столкновения играющих, ударов по лицу и голове.
<b>МОЧЕПОЛОВАЯ СИСТЕМА</b>		
<b>Пиелонефрит, цистит</b>	Тренировать диафрагмальное дыхание. ОРУ средней интенсивности, обратить внимание на укрепление передней стенки живота.	Длительные статические напряжения мышц брюшного пресса, спины, поднятие тяжестей. Прыжки.
<b>Почечно-каменная болезнь</b>	Бег, подскоки, игры с мячом, езда на велосипеде, дыхательные упражнения.	Упражнения на выносливость.
<b>ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА</b>		
<b>Язвенная болезнь желудка</b>	Циклические, небольшие по интенсивности упражнения (ходьба, лыжи и т.п.), упражнения для мышц передней брюшной стенки, диафрагмальное дыхание.	Упражнения для брюшного пресса, со снарядами (гантелями, набивными мячами).
<b>Гастрит. Повышенная секреция. Пониженная секреция.</b>	Упражнения циклического характера в медленном темпе, продолжительные по времени, упражнения для мышц брюшного пресса. Эмоциональные упражнения тренирующие нервную систему (игры), упражнения для мышц брюшного пресса.	Упражнения для брюшного пресса, со снарядами (гантелями, набивными мячами).
<b>ЗАБОЛЕВАНИЯ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ</b>		
<b>Ожирение</b>	Упражнения на выносливость, спортивные игры: баскетбол, футбол, плавание, ускоренная ходьба, бег, бег трусцой, туризм, гребля, катание на велосипеде, лыжах, коньках, подвижные игры, гимнастические упражнения с гантелями, самомассаж, занятия на тренажерах. Длительность занятий должна составлять не менее 30 минут.	Упражнения на тренажерах (IV степень ожирения).
<b>Сахарный диабет</b>	Упражнения для всех групп мышц в медленном и среднем темпе, возможны скоростно-силовые упражнения, показаны спортивные игры, ходьба на лыжах, плавание, медленный бег, упражнения на тренажерах, велосипед, гребля, упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами и у гимнастической стенки.	При возникновении чувства голода, слабости, дрожания рук необходим съесть 1-2 кусочка сахара и прекратить занятия.
<b>ТРАВМЫ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА</b>		
<b>Повреждение связок</b>	Плавание, дозированная ходьба, езда на велосипеде или велотренажере, самомассаж.	В период формирования рубца динамические нагрузки противопоказаны.
<b>Повреждение мениска коленного сустава.</b>	Упражнения с резиновым бинтом лежа на спине и животе сгибание и разгибание голени, а также упражнения для мышц живота и спины, езда на велосипеде, ходьба по лестнице, плавание, гидрокинезотерапия, можно включать медленный бег по мягкому грунту в сочетании с ходьбой.	Приседание с дополнительной нагрузкой, резких движений при сгибании и выпрямлении коленного сустава, ротационные движения голени. Кроме того, нельзя рано начинать тренировки в таких видах спорта, как хоккей с шайбой, футбол, борьба и т.п.

<b>Вывихи</b>	Необходимо фиксировать сустав эластичным бинтом, выполнять щадящие движения и движения в облегченных условиях, упражнения на расслабление мышц в воде.	Движения силового характера с большой амплитудой в поврежденном суставе.
<b>Переломы</b>	Пассивно-активные движения, упражнения на напряжение и растягивание мышц, изометрические упражнения, применение осевой нагрузки на конечность, плавание, занятия на тренажерах, бег и гимнастика в воде, езда на велосипеде, игры, ходьба на лыжах.	Перенапряжение и утомление мышц, ношение тяжестей, упражнения, вызывающие болевые ощущения.

## Приложение 2

### Требования к результатам обучения студентов специальной группы

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
  - Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
  - Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
  - Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
  - Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
  - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
  - Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
  - Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
  - Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
  - Уметь выполнять упражнения:
    - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
    - поднимание туловища (сид) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
    - прыжки в длину с места;
    - бег 100 м;
    - бег: девушки — 2 км (без учета времени);
    - тест Купера — 12-минутное передвижение;