

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ВЕЛИКОЛУКСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ПЦК  
Протокол № 10  
от «13» июня 2024г.

УТВЕРЖДАЮ  
зам. директора по УПР  
В.А. Стулова  
«30 » августа 2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Для обучения по образовательной программе среднего профессионального образования – программе подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии **15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))**

**Великие Луки  
2024**

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 863 от 15 ноября 2023 года, зарегистрированного Министерством юстиции (рег. № 76433 от 15 декабря 2023 года)

**Организация-разработчик:**  
ГБПОУ ВПК

**Разработчики:**  
**Иванчиков В.В.**, руководитель физического воспитания ГБПОУ ВПК

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                     |                   |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>              | <b>стр.<br/>3</b> |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>5</b>          |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   | <b>8</b>          |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>12</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 квалифицированных рабочих и служащих по профессии **15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании на курсах переподготовки повышения квалификации.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к социально-гуманитарному циклу

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

| КодОК                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Умения                                                                                                                                                                         | Знания                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;<br><br>ОК 2 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;<br><br>ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;<br><br>ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;<br><br>ОК 5 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;<br><br>ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на | <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>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>основы здорового образа жизни.</li></ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;</p> <p>ОК 7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;</p> <p>ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p> <p>ОК 9 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.</p> |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

- 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**  
 максимальная учебная нагрузка - **32 часов**. Из них:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **32 часа**;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                               | Объем часов |
|--------------------------------------------------|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)            | 32          |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 32          |
| в том числе:                                     |             |
| практические занятия                             | 30          |
| контрольные работы (не предусмотрено)            | -           |
| курсовая работа (не предусмотрено)               | -           |

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

| Наименование разделов и тем уроков                                                                                                                     | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Объем часов (аудиторная нагрузка и с/р) | Компетенции                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------|
| 1                                                                                                                                                      | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3                                       | 4                           |
| <b>1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности (теоретические занятия)–<br/>2 часа+ 2 часа самостоятельной работы</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                         |                             |
| <b>1.1.</b><br>Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности                                                   | <b>1. Роль физической культуры и спорта в развитии человека</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2</b>                                | <b>ОК.01, 03<br/>04, 05</b> |
| <b>2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности (практические занятия)<br/>– 38 часов + 18 часов самостоятельная работа</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                         |                             |
| <b>2.1.</b><br><b>Легкая атлетика.</b>                                                                                                                 | <p>Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника беговых упражнений. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе, по пересеченной местности, эстафетный бег. Прыжки в длину.</p> <p>Практические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- решение задач по разучиванию, совершенствованию и закреплению техники двигательных действий.</li> <li>- воспитание в процессе занятий лёгкой атлетикой: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ быстроты</li> <li>✓ скоростно-силовых качеств</li> <li>✓ координации движений</li> <li>✓ выносливости</li> </ul> </li> <li>- выполнение контрольных нормативов по лёгкой атлетике</li> </ul> | <b>4</b>                                | <b>ОК.01- 06</b>            |
| <b>2.2 Гимнастика</b>                                                                                                                                  | Выполнение упражнений на гибкость. Кувырок вперед с разворотом на 180 <sup>0</sup> , кувырок назад. Кувырки с фиксацией. Комплексный кувырок                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>2</b>                                | <b>ОК.02-05</b>             |
| <b>2.3.</b>                                                                                                                                            | <b>Волейбол</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>6</b>                                | <b>ОК.02 -</b>              |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                   |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|
| <b>Спортивные игры</b> | <p>Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Тактика игры в защите, нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействия игроков. Учебная 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</li> </ul> <p>выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p>                                                                                                                                                                                                                                                |          | <b>06</b>         |
|                        | <p><b>Баскетбол</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>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</li> </ul> <p>выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p> | <b>6</b> | <b>ОК.01 - 06</b> |

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                 |                          |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------|
| <p><b>2.4. Виды спорта по выбору</b></p>      | <p><i><b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b></i></p> <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p> <p>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армию.</p> <p>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.</p> <p>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><i><b>Практические занятия:</b></i></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>4</b></p> | <p><b>ОК.02 - 06</b></p> |
| <p align="center"><b>Подготовка к ГТО</b></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                 |                          |
| <p><b>2.5 Подготовка к ГТО</b></p>            | <p>Бег 2 км.<br/>Рывок гири 16 кг.<br/>Подтягивание из виса на высокой перекладине<br/>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.<br/>Прыжки с места</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p><b>6</b></p> | <p><b>ОК.01 - 06</b></p> |
| <p><b>Итоговая аттестация</b></p>             | <p><b>Дифференцированный зачет</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>2</b></p> |                          |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

В ГБПОУ ВПК оборудованы спортивные залы:

##### 2 отделение

|                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 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  |
| Мяч баскетбольный «SPALDING Chicago Bulls» №7 63-868 угл. Маш. 0000559                 | 1  |
| Мяч баскетбольный угл. Маш. 0000561                                                    | 7  |
| Мяч баскетбольный «SPALDING TF-150» угл. Маш. 0000562                                  | 6  |
| Мяч баскетбольный «SPALDING TF-500» №7 64-512 угл. Маш. 0000560                        | 4  |
| Мяч волейбольный «MIKASA» MGV260 PU угл. Маш. 0000563                                  | 8  |
| Мяч футбольный «WINNER MID TRAINING» угл. Маш. 0000564                                 | 2  |
| Мяч футбольный «WINNER Sala №4» Ингеола угл. 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 отделение

|                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Обруч металлический 163461 угл. Маш. 0001269                                           | 6  |
| <b>Машины и оборудование – иное движимое имущество учреждения</b>                      |    |
| Горизонтальная скамья                                                                  | 1  |
| Комплект баскетбольного оборудования                                                   | 1  |
| Скамья вертикальная                                                                    | 1  |
| Скамья под углом 45 градусов                                                           | 1  |
| Спина «пресс»                                                                          | 1  |
| Стенка гимнастическая                                                                  | 1  |
| Тренажёр «Ноги»                                                                        | 1  |
| Тренажёр «Плутитр»                                                                     | 1  |
| Тренажёр «Стойка»                                                                      | 1  |
| Тренажёр «Шток»                                                                        | 1  |
| Штанга рекордная                                                                       | 1  |
| <b>Производственный и хозяйственный инвентарь – иное движимое имущество учреждения</b> |    |
| Стол для настольного тенниса с сеткой                                                  | 1  |
| Стол теннисный                                                                         | 2  |
| Беговая дорожка                                                                        | 1  |
| Степперповоротный с ручкой                                                             | 1  |
| Велотренажёр с маг. Системой нагрузки                                                  | 1  |
| Тренажёр эллиптический с магн. Системой нагрузки                                       | 1  |
| Гранат, шт                                                                             | 10 |
| Мяч баскетбольный, шт                                                                  | 6  |
| Мяч волейбольный, шт                                                                   | 4  |
| Мяч футбольный, шт                                                                     | 2  |
| Ракетка для настольного тенниса, шт                                                    | 4  |

### Невельский филиал

| Наименование                              | Количество |
|-------------------------------------------|------------|
| Ковёр борцовский                          | 1 шт.      |
| Сетка волейбольная с металлическим тросом | 1 шт.      |
| Сетка волейбольная                        | 1 шт.      |
| Кольца баскетбольные                      | 4 шт.      |
| Скамейки гимнастические                   | 5 шт.      |
| Гранаты (спортивные)                      | 14 шт.     |
| Мячи                                      | 8 шт.      |
| Мячи баскетбольные                        | 3 шт.      |
| Мячи волейбольные                         | 3 шт.      |
| Мяч футбольный                            | 1 шт.      |
| Ядро                                      | 2 шт.      |
| Шкаф полированный                         | 1 шт.      |

## 3.2. Информационное обеспечение обучения

### Для обучающихся

1. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453962>
2. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474253>
3. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473322>
2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475600>
3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475601>

### Интернет ресурсы:

1. <http://sport.ministm.gov.ru> (сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики)
2. <http://www.mosssport.ru> (сайт Департамента физической культуры и спорта г. Москвы)
3. <http://физическая-культура.рф> - Сайт по физической культуре
4. <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<br>(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,<br>Сообщение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## Приложение 1

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

| Заболевание                                       | Показания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Противопоказания                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА</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>ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.</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 (брасс, 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                                                                                                                                                                                                            | Упражнения, способные привести к перенапряжению.                                                                                                                                                                                           |

|                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                               | столба.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Плоскостопие</b>                                           | Специальные упражнения: подошвенное сгибание, супинирование стоп. Ходьба на наружных краях стопы, на носках, сгибание 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.                                                                                    | Упражнения, вызывающие уплощение свода стопы, прониравания стоп (ходьба на внутренних краях стопы)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>Широко использовать удлинённый 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 удлинённым 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.<br>Специальные упражнения применяются в                                                                                | Острая стадия болезни, сердечная недостаточность; плавание, упражнения с натуживанием и задержкой дыхания (вызывают спазмы бронхов)                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                               | сочетании с ОРУ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ</b>                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Миопия (близорукость)</b>                                  | Специальные упражнения:<br>Упражнения для наружных и внутренних мышц глаз (круговые вращения глазного яблока, перевод взгляда с ближней точки на дальнюю и т.д.) Зажмуривания, моргания.<br>Амплитуда движений глазного яблока максимальная, но без боли. Выполнять 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. | 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>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.<br/>Пониженная секреция.</b> | Упражнения циклического характера в медленном темпе, продолжительные по времени, упражнения для мышц брюшного пресса.<br>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 голеней, 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 эластическим 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;