



Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»  
МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ  
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
Учебно-методическая документация



УТВЕРЖДАЮ  
Директор колледжа  
В.А.Шульцев  
«26» августа 2017 года

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальности:

- 15.02.08 Технология машиностроения  
Квалификация выпускника: техник  
(базовая подготовка)
- 15.02.07 Автоматизация технологических процессов и производств (по отраслям)  
Квалификация выпускника: техник  
(базовая подготовка)
- 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта  
Квалификация выпускника: техник  
(базовая подготовка)
- 11.02.11 Сети связи и системы коммутации  
Квалификация выпускника: техник  
(базовая подготовка)
- 09.02.03 Программирование в компьютерных системах  
Квалификация выпускника: техник-программист  
(базовая подготовка)
- 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы  
Квалификация выпускника: техник по компьютерным системам  
(базовая подготовка)

Согласовано:

Заместитель начальника УМУ НовГУ по СПО

(подпись) М. В. Никифорова

«25» августа 2017 г.

Заместитель директора по УМ и ВР

(подпись) Л. Н. Иванова

«25» августа 2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) (приказы Министерства образования и науки РФ от 18.04.2014 года № 350, от 18.04.2014 года № 349, от 22.04.2014 года № 383, от 28.07.2014 года № 813, от 28.07.2014 № 804, от 28.06. 2014 года № 849.) по специальностям среднего профессионального образования (далее СПО) 15.02.08 Технология машиностроения, 15.02.07 Автоматизация технологических процессов и производств (по отраслям), 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, 11.02.11 Сети связи и системы коммутации, 09.02.03 Программирование в компьютерных системах. 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, в соответствии с учебными планами.

**Организация разработчик:** Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого» Многопрофильный колледж НовГУ. Политехнический колледж.

**Разработчики:** Лесков Роман Афанасьевич. преподаватель  
Семенов Евгений Викторович. преподаватель.

Рабочая программа принята на заседании предметной (цикловой) комиссии общеобразовательных, общих, гуманитарных, социально – экономических и естественно – научных дисциплин колледжа протокол № 1 от 22.09.2017

Председатель предметной (цикловой) комиссии Белос Л. П. Белорусова  
(подпись)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                                                   |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>                                       | <b>4</b>  |
| 1.1. Область применения рабочей программы.....                                                    | 4         |
| 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы.....                 | 4         |
| 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины..... | 4         |
| 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины.....         | 5         |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>                                         | <b>6</b>  |
| 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....                                          | 6         |
| 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....                                       | 7         |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>                                              | <b>14</b> |
| 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....                          | 14        |
| 3.2. Информационное обеспечение обучения.....                                                     | 14        |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>                      | <b>15</b> |
| <b>5. ЛИСТР РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....</b>                                                        | <b>17</b> |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

«Физическая культура»

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы по специальности СПО 09.02.03 Программирование в компьютерных системах.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к циклу общеобразовательных дисциплин.

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

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **знать/понимать**:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **уметь**:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
  - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
  - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
  - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Требования к результатам обучения специальной медицинской 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);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м (без учета времени).

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

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 234 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 117 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 117 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                                                                       | Объем часов |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                                             | <b>234</b>  |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                                                  | <b>117</b>  |
| В том числе:                                                                                             |             |
| практические занятия                                                                                     | 111         |
| теоретические занятия                                                                                    | 6           |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                                                       | <b>117</b>  |
| <i>Итоговая аттестация в форме зачета в 1 семестре, в форме дифференцированного зачета во 2 семестре</i> |             |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем                                                               | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Объем часов | Уровень освоения |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1                                                                                         | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3           | 4                |
| <b>Введение</b>                                                                           | Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).                                                                                                                                                                                                                                                               | 1           | 1                |
| <b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 9           |                  |
| <b>Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b> | Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.<br>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. | 1           | 1                |

|                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| <b>Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>                                                                                    | <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p>                                                                                                                                                                                           | 1 | 1 |
| <b>Тема 1.3 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</b> | <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p> | 1 | 1 |
| <b>Тема 1.4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>                      | <p>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждении СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.</p> <p>Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p>                                                                                                                     | 1 | 1 |
| <b>Тема 1.5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>                                                                                     | <p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>                                                                                                                                                                                | 1 | 1 |

|                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |            |  |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|
|                                                                            | <b>Практические занятия</b><br>1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.<br>2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.<br>3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.<br>4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.<br>5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.<br>6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.<br>7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.<br>8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.<br>9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. | 2          |  |
|                                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.<br>2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2          |  |
| <b>Раздел 2. Практическая часть</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>185</b> |  |
| <b>Тема 2.1 Общая физическая подготовка. Содержание обучения по выбору</b> | <b>Практические занятия</b><br>1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.<br>2. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.<br>3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.<br>4. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.                                                                           | 4          |  |

|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |       |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|
| <b>Тема 2.2 Легкая атлетика.</b><br><b>Кроссовая подготовка</b> | <b>Практические занятия</b><br>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.<br>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.<br>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.<br>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:<br>- поддержка и укрепление здоровья,<br>- развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. | 16 | 1,2,3 |
|                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 29 |       |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |  |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
| <b>Тема 2.3 Гимнастика</b> | <b>Практические занятия.</b><br>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.<br>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций<br>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.<br>3. На каждом занятии планируется решение оздоровительные и профилактические задач:<br>- развитие силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия, сенсоторики;<br>- совершенствование памяти, внимания, целеустремленности, мышления. | 12 |  |
|                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 28 |  |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |  |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
| <p><b>Тема 2.4 Спортивные игры</b></p> | <p><b>Практические занятия</b></p> <p><b>Баскетбол</b></p> <p>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Волейбол</b></p> <p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Футбол (для юношей)</b></p> <p>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> <p><b>Практические занятия.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций</li> <li>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</li> <li>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование профессиональной двигательной подготовленности, укрепление здоровья, в том числе развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции;</li> <li>- дифференцировка пространственных временных и силовых параметров движения, формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости;</li> <li>- совершенствование взрывной силы;</li> <li>- развитие таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;</li> </ul> </li> </ol> | <p>68</p> |  |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|

|                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |            |  |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|
|                                                                                | <p>- воспитание волевых качеств, инициативности и самостоятельности.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p> <p>1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 43         |  |
| Тема 2.5 Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. | <p><b>Практические занятия.</b></p> <p>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- коррекция фигуры, дифференцировка силовых характеристик движений, совершенствование регуляции мышечного тонуса;</li> <li>- развитие абсолютной и относительной силы избранных групп мышц.</li> </ul> | 9          |  |
|                                                                                | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 15         |  |
|                                                                                | <b>Всего</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>234</b> |  |

Примечание:

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 -ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 -репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3 -продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, щиты, ворота, корзины, сетки, штанги, гири, экспандеры, скакалки, гранаты, мячи б/т, секундомер; гимнастическое оборудование: конь, козел, бревно, перекладина, мостик, маты.

Специализированная мебель: шведские стенки, скамейки.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Кабачков, В. А. Профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта : учеб. пособие / В. А. Кабачков, В. А. Куренцов, Э. Ю. Зюрин. - М.: Академия, 2015. - 222, [1] с.
2. Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура [ Электронный ресурс ] : учебник / Э. Н. Вайнер.- 4 – е изд., стер.—М.:ФЛИНТА, 2018.—421с.- режим доступа: <https://ibooks.ru/reading.php?productid=23297>

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. / И.С. Барчуков; под ред. Г.В. Барчуковой. — 2е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2012. — 368 с.
3. Решетников Н.В. Физическая культура: учеб.пособие для сред.проф. образования.- М.:Академия,2012.- 152 с.
4. Максимов А. Н. Лекции по дисциплине «Физкультурно-спортивные сооружения» [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособие:– Великий Новгород: НовГУ,2011.- 57с. -режим доступа: <https://novsu.bibliotech.ru/Reader/Book/-547>
5. Цветков М. С. Физическая подготовка студентов: лекции: [Электронный ресурс] Великий Новгород: НовГУ,2011.-34 с.- режим доступа: <https://novsu.bibliotech.ru/Reader/Book/-74>
6. Цветков М. С. Физическая культура в профессиональной подготовке студента: лекция: [Электронный ресурс] Великий Новгород: НовГУ,2011.-18 с.- режим доступа: <https://novsu.bibliotech.ru/Reader/Book/-73>
7. Цветков М. С. Двигательная активность и ее влияние на здоровье современного человека: лекция [Электронный ресурс] Великий Новгород: НовГУ,2011.-26 с.- режим доступа: <https://novsu.bibliotech.ru/Reader/Book/-72>
8. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: учебно-методический комплекс/ Бочкарева С.И., Кокоулина О.П., Копылова Н.Е. и др. [Электронный ресурс] М: Изд. центр ЕАОИ ,2009.-316 с.- режим доступа: <https://novsu.bibliotech.ru/Reader/Book/7444>
9. Физическая культура : учеб. пособие [Электронный ресурс] / Е. С. Григорович [и др.] ; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – 3-е изд., доп. и перераб. – Минск : Выш. шк., 2011. – 350 с. -Режим доступа: <http://ibooks.ru/reading.php?productid=28161>

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

Текущий контроль проводится в форме тестов и контрольных упражнений на практических занятиях.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета в 1 семестре, в форме дифференцированного зачета во 2 семестре.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:</p> <p><b>знать/понимать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> </ul> | <p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практические задания по работе с информацией</li> <li>– домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b><br/>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b><br/>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> <li>– <b>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни</b> для: <ul style="list-style-type: none"> <li>– повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</li> <li>– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;</li> <li>– активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</li> </ul> </li> </ul> | <p>задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b><br/>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b><br/>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| Номер<br>изме-<br>нения | Номер листа |             |        |           | Всего<br>листов в<br>документе | ФИО и подпись<br>ответственного за внесение<br>изменения | Дата<br>внесения<br>изменения | Дата введения<br>изменения |
|-------------------------|-------------|-------------|--------|-----------|--------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|                         | измененного | замененного | нового | изъяттого |                                |                                                          |                               |                            |
|                         |             |             |        |           |                                |                                                          |                               |                            |
|                         |             |             |        |           |                                |                                                          |                               |                            |
|                         |             |             |        |           |                                |                                                          |                               |                            |
|                         |             |             |        |           |                                |                                                          |                               |                            |
|                         |             |             |        |           |                                |                                                          |                               |                            |
|                         |             |             |        |           |                                |                                                          |                               |                            |
|                         |             |             |        |           |                                |                                                          |                               |                            |