

Федеральное государственное образовательное бюджетное  
учреждение высшего образования  
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»  
(Финансовый университет)  
Сургутский финансово-экономический колледж

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора  
по УМР



Е.В. Grimchak

«29» мая 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины «Физическая культура»  
для специальности среднего профессионального образования  
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Рабочая программа дисциплины разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от 21 июля 2015г., регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015г. ФГАУ «ФИРО», и Уточнений к Рекомендациям по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (Протокол №3 от 25 мая 2017 г.)

Разработчик: В.И. Жулепов, преподаватель

Рецензент: М.В. Марчук, преподаватель общеобразовательных дисциплин  
Сургутского института экономики, управления и права

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии общеобразовательных дисциплин.

Протокол от « 25 » мая 20 18 г. № 15

Председатель ПЦК  Т.Ю. Солодянкина

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ учебной дисциплины «Физическая культура»**

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

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре, в целях реализации программы подготовки специалистов среднего звена специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Программа составлена с учетом социально-экономического профиля получаемого образования.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном образовании (программ спортивной подготовки по определенному виду спорта, подготовки к сдаче ГТО)

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Дисциплина входит в общеобразовательный учебный цикл.

## **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины. Результаты освоения учебной дисциплины.**

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной

деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

— умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

— патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

— готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

— способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

— готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

— освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

— готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

— формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

— умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

— владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

— владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

— владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью

профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

— владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

Объем образовательной нагрузки обучающегося во взаимодействии с преподавателем - 124 часа, в том числе:

всего учебных занятий -124 часа, из них:

- практических занятий – 124 часа.

**Итоговая аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.**

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

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

| Виды учебной работы   | Количество часов |
|---|------------------|
| <b>Объем образовательной нагрузки</b>                           | <b>124</b>       |
| <b>Всего учебных занятий во взаимодействии с преподавателем</b> | <b>124</b>       |
| в том числе:  |                  |
| практические занятия  | 124              |
| <b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>   |                  |

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

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов  | Объем часов | Уровень освоения |
|-----------------------------|--|-------------|------------------|
| <b>Тема 1.</b>              | <b>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>  | <b>2</b>    |                  |
|                             | Содержание учебного материала  | 2           | 1                |
|                             | Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении |             |                  |

|                |  |          |   |
|----------------|--|----------|---|
|                | <p>профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p>   |          |   |
| <b>Тема 2.</b> | <b>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>   | <b>2</b> |   |
|                | <p>Содержание учебного материала</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> | 2        | 1 |
| <b>Тема 3.</b> | <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>  | <b>2</b> |   |
|                | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.</p> <p>Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.</p> <p>Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p>  | 2        | 1 |
| <b>Тема 4.</b> | <b>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>   | <b>2</b> |   |
|                | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм,</p>  | 2        | 1 |

|                                    |   |          |   |
|------------------------------------|---|----------|---|
|                                    | <p>функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>   |          |   |
| <b>Тема 5.</b>                     | <p><b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда.</b></p> <p><b>Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b></p>  | <b>1</b> |   |
|                                    | Содержание учебного материала   | 1        | 1 |
|                                    | <p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.</p> <p>Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p> |          |   |
| <b>Тема 6.</b>                     | <p><b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b></p>   | <b>1</b> |   |
|                                    | Содержание учебного материала   | 1        | 1 |
|                                    | <p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</p> <p>Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>   |          |   |
| <b>Учебно-методические занятия</b> |   | <b>6</b> |   |
|                                    | Содержание учебного материала практического занятия   | 6        | 1 |
|                                    | 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их   |          |   |



|                                     |   |           |   |
|-------------------------------------|---|-----------|---|
|                                     | направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.   |           |   |
|                                     | 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.  |           |   |
|                                     | 3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.  |           |   |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b> |   |           |   |
| <b>Тема 7.</b>                      | <b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>  | <b>26</b> |   |
|                                     | Содержание учебного материала практического занятия   | 26        | 2 |
|                                     | 1. Кроссовая подготовка.<br>2. Высокий и низкий старт.<br>3. Стартовый разгон.<br>4. Финиширование.<br>5. Бег 100 м.<br>6. Эстафетный бег 4 '100 м, 4' 400 м.<br>7. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).<br>8. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».<br>9. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», Перешагивания.<br>10. Прыжки в высоту способами «ножницы»,<br>11. Прыжки в высоту способами перекидной;<br>12. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).<br>13. Толкание ядра. |           |   |
| <b>Тема 8.</b>                      | <b>Спортивные игры</b>  | <b>26</b> |   |
|                                     | <b>Волейбол</b>   | <b>13</b> |   |
|                                     | Содержание учебного материала практического занятия   | 13        | 2 |
|                                     | 1. Исходное положение (стойки),<br>2. Перемещения, передача, подача, нападающий удар.<br>3. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.<br>4. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование.  |           |   |

|                |   |           |   |
|----------------|---|-----------|---|
|                | 5.Тактика нападения, тактика защиты.<br>6. Правила игры. Техника безопасности игры. 7.Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.  |           |   |
|                | <b>Баскетбол</b>  | <b>13</b> |   |
|                | Содержание учебного материала практического занятия   | <b>13</b> |   |
|                | 1. Ловля и передача мяча,<br>2.Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом),<br>3.Прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска,<br>4.Накрывание, тактика нападения, тактика защиты.<br>5.Правила игры.<br>6.Техника безопасности игры.<br>7.Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.  | 13        | 2 |
| <b>Тема 8.</b> | <b>Лыжная подготовка</b>  | <b>20</b> |   |
|                | Содержание учебного материала практического занятия   | 20        | 2 |
|                | 1.Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.<br>2.Преодоление подъемов и препятствий. 3.Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.<br>4.Элементы тактики лыжных гонок:<br>5.Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.<br>6.Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).<br>7.Основные элементы тактики в лыжных гонках.<br>8.Правила соревнований.<br>9.Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.<br>10.Первая помощь при травмах и обморожениях. |           |   |
| <b>Тема 9.</b> | <b>Гимнастика</b>   | <b>16</b> |   |
|                | Содержание учебного материала практического занятия   | 16        | 2 |
|                | 1.Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).<br>2.Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.<br>3.Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.<br>4.Упражнения для коррекции нарушений осанки,<br>5.Упражнения на внимание, висы и упоры.   |           |   |

|                 |   |            |   |
|-----------------|---|------------|---|
|                 | 6.Упражнения у гимнастической стенки.<br>7.Упражнения для коррекции зрения. 8.Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.   |            |   |
| <b>Тема 10.</b> | <b>Виды спорта по выбору</b>  | <b>20</b>  |   |
|                 | <b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>  | <b>10</b>  |   |
|                 | Содержание учебного материала практического занятия   | 10         | 2 |
|                 | Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.   |            |   |
|                 | <b>Спортивная аэробика</b>  | <b>10</b>  |   |
|                 | Содержание учебного материала практического занятия   | 10         | 2 |
|                 | Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение), кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.<br>Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. |            |   |
| <b>Всего</b>    |   | <b>124</b> |   |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

### 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

| <b>Содержание обучения</b>  | <b>Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)</b>  |
|---|---|
| Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.<br>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) |

|  |  |
|--|--|
| <p>1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>   | <p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.<br/> Знание форм и содержания физических упражнений.<br/> Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.<br/> Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены</p>   |
| <p>2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p>  | <p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.<br/> Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>  |
| <p>3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> | <p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.<br/> Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.<br/> Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>  |
| <p>4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>  | <p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.<br/> Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.<br/> Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p> |
| <p>Учебно-методические занятия</p>   | <p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.<br/> Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.<br/> Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.<br/> Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение</p>  |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>  |
| <p>Учебно-тренировочные занятия</p>                 |  |
| <p>1. Легкая атлетика.<br/>Кроссовая подготовка</p> | <p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4100 м, 4400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p> |
| <p>2. Лыжная подготовка</p>                         | <p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>                             |
| <p>3. Гимнастика</p>                                | <p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и</p>   |

|  |   |
|--|---|
|  | производственной гимнастики   |
| 4. Спортивные игры                               | <p>Освоение основных игровых элементов.<br/>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.<br/>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.<br/>Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.<br/>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.<br/>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p> |
| Виды спорта по выбору                            | <p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p>   |
| 1. Ритмическая гимнастика                        | <p>Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.<br/>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий</p>   |
| 2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | <p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.<br/>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.<br/>Заполнение дневника самоконтроля</p>   |
| 3. Дыхательная гимнастика                        | <p>Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.<br/>Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.<br/>Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях</p>  |
| 4. Спортивная аэробика                           | <p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.<br/>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).<br/>Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности</p>   |

## **4. УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Реализация программы дисциплины обеспечивается наличием Спортивного зала, который включает:

- игровой зал, зал настольного тенниса, тренерская комната, раздевалка и душевые, расположенными в здании СК «Аверс» по адресу: г. Сургут, ул. 50 лет ВЛКСМ, 1а,

Оборудование:

- гимнастическое оборудование: гимнастическая шведская стенка, маты гимнастические, скамейки гимнастическая, мячи набивные, палки гимнастические, скакалки, гантели, обручи.

- для спортивных игр – мячи волейбольные, баскетбольные, сетка волейбольная, стойки баскетбольные, тренажеры для баскетбола, тренажер Алексева;

- легкоатлетический инвентарь – стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, колодки стартовые, секундомер, гранаты учебные, флажки, номера, эстафетные палочки, тренажеры.

Технические средства обучения – компьютер, проектор, магнитофон.

### **4.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Основные источники**

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник / Бишаева А.А., Малков А.А. [Электронный ресурс]. — Москва: КноРус, 2018. — 311 с.

#### **Дополнительные источники**

1. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.] [Электронный ресурс]. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с

2. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков [Электронный ресурс]. — Москва: КноРус, 2018. —214 с.

3. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий [Электронный ресурс]. — Москва: КноРус, 2018. — 256 с.

#### **Интернет-ресурсы**

1. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта РФ

2. [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru) – Министерство образования РФ

3. <http://www.ugradepsport.ru/> - Департамент физической культуры и спорта ХМАО-Югры
4. <https://gto.ru/m> – Все о ГТО
5. <http://studsport.ru/> - Российский студенческий спортивный союз

## **5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, сдачи нормативов.

Итоговая аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.