# Физ-ра

# 2 Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы дисциплины** | **78** |
| **в т. ч.** |  |
| **Основное содержание** | **56** |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 14 |
| практические занятия | 42 |
| **Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)** | **20** |
| в т. ч.: |  |
| теоретическое обучение | 4 |
| практические занятия | 16 |
| **Индивидуальный проект** *(да/нет*)\*\* | **-** |
| **Промежуточная аттестация**  **(дифференцированный зачет)** | **2** |

По примерной программе-72 часа

**2.2 Тематический план и содержание дисциплины**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)** | | **Объем часов** | **Формируемые компетенции** |
| **1** | **2** | | **3** | **4** |
| **Раздел 1** | **Физическая культура, как часть культуры общества и человека** | | **12** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| **Основное содержание** | | | **8** |  |
| **Тема 1.1**Современное состояние физической культуры и спорта | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| 1**.** Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации | |  | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| 2.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО | |
| **Тема 1.2** Здоровье и здоровый образ жизни | **Содержание учебного материала** | | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания | |  |
| 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание | |
| 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.  Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека | |
| **Тема 1.3**Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | **Содержание учебного материала** | | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| 1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья   *(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)* | |  |
| 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность | |
| **Тема 1.4**Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | **Содержание учебного материала** | | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| 1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой | |  |
| 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями | |
| 3. Основные принципы построения самостоятельных занятий. | |
| 3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля | |
| 4. Физические качества, средства их совершенствования | |
| **\*Профессионально ориентированное содержание** | | | **4** |  |
| **Тема 1.5** Физическая культура в режиме трудового дня | **Содержание учебного материала** | | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08,  ***ПК[[1]](#footnote-1)…*** |
| 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики | |  |
| **Тема 1.6** Профессионально-прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала** | | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08,  ***ПК…*** |
| 1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки | |  |
| 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств | |  |
| **Раздел № 2** | **Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности** | | **58** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08,  ***ПК…*** |
| **Методико-практические занятия** | | | **16** |  |
| **\*Профессионально ориентированное содержание** | | | **16** |  |
| **Тема 2.1** Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | **Содержание учебного материала** | | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08,  ***ПК…*** |
| **Практические занятия** | | 2 |
| 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения | |  |
| 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности | |
| **Тема 2.2** Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | **Содержание учебного материала** | | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08,  ***ПК…*** |
| **Практические занятия** | | 2 |
| 3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений  Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | |  |
| **Тема 2.3** Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | **Содержание учебного материала** | | **2** | ОК 01, ОК 04,  ***ПК…*** |
| **Практические занятия** | | 2 |
| 4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | |  |
| **Тема 2.4.** Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | **Содержание учебного материала** | | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08,  ***ПК…*** |
| **Практические занятия** | | 2 |
| 5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | |  |
| 6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | |
| **Тема 2.5**  Профессионально-прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала** | | **8** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08,  ***ПК…*** |
| **Практические занятия** | | 8 |
| 7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания | |  |
| 8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий) | |
| **Основное содержание** | | | **42** |  |
| **Учебно-тренировочные занятия** | | | **42** |  |
| **Тема 2.6.** Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | **Содержание учебного материала** | | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| **Практические занятия** | | 2 |
| 12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности,*[[2]](#footnote-2)*развитие основных физических качеств | |  |
| ***2.7. Гимнастика[[3]](#footnote-3) (практические занятия 13-20)*** | | | **8** |  |
| **Тема 2.7 (1)** Основная гимнастика *(обязательный вид)* | **Содержание учебного материала** | | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| **Практические занятия** | | 2 |
| 13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.  Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. | |  |
| 14. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.  Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки | |
| **Тема 2.7 (2)** Спортивная гимнастика | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| **Практические занятия** | | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| 15.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши) | |  |
| 16.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши) | |
| 17.Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши) | |
| Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики: | |
| **Девушки** | **Юноши** |
| 1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок | 1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. |
| 1. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна | 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) |
| 1. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой | 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь |
| **Тема 2.7 (3)** Акробатика | **Содержание учебного материала** | | **2** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | | **2** |
| 18.Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». | |  |
| 19.Совершенствование акробатических элементов | |
| 20.Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться): | |
| **Девушки** | **Юноши** |
| И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П. | И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П. |
| **Тема 2.7 (4)** Аэробика | **Содержание учебного материала** | | **2** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | | 2 |
| Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. | |  |
| Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). | |
| Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.). | |
| **Тема 2.7 (5)** Атлетическая гимнастика | **Содержание учебного материала** | | **2** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | | 2 |
| Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами | |  |
| Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнесс оборудования. | |
| Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах. | |
| **Тема 2.7 Самбо (6)** | **Содержание учебного материала** | | **2** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | | 2 |
| Техника безопасности при занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнений для техники самозащиты.  Освоение/совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки.  Силовые упражнения и единоборства в парах. Игровые ситуации и подвижные игры | |  |
| ***2.8 Спортивные игры[[4]](#footnote-4)(практические занятия 21-28)*** | | | **6** |  |
| **Тема 2.8 (1)** Футбол | **Содержание учебного материала** | | 6 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | | 6 |
| 21. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. | |  |
| 22. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника | |
| 23. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | |
| 24.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра) | |
| **Тема 2.8 (2)** Баскетбол | **Содержание учебного материала** | | 6 |
| **Практические занятия** | | 6 |
| 25-26. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры:  перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча | |  |
| 27.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | |
| 28. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | |
| **Тема 2.8 (3)** Волейбол | **Содержание учебного материала** | | 6 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | | 6 |
| Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, 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 | |  |
| Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | |
| Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | |
| **Тема 2.8 (4)** Бадминтон | **Содержание учебного материала** | | 6 |
| **Практические занятия** | | 6 |
| Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад | |  |
| Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | |
| Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона | |
| **Тема 2.8 (5)** Теннис | **Содержание учебного материала** | | 6 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | | 6 |
| Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п.  Выпады:(вперед, в сторону, назад). Бег:приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча). | |  |
| Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | |
| Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам | |
| **Тема 2.8 (6)** Хоккей | **Содержание учебного материала** | | 6 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | | 6 |
| Техника безопасности на занятиях хоккеем. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: скольжение на коньках, лицом вперед, спиной вперед в комбинации с клюшкой. Ведение шайбы в движении по малому кругу, вбрасывания спиной вперед. Ведение шайбы в движении по всем кругам вбрасывания лицом. Ведение шайбы в движении вбрасывания спиной вперед | |  |
| Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | |
| Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | |
| **Тема 2.8** Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности[[5]](#footnote-5) | **Содержание учебного материала** | | **2** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | | 2 |
| 29.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры | |  |
| **Тема 2.9** Лёгкая атлетика *(практические занятия 30-38)* | **Содержание учебного материала** | | **14** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | | 14 |
| 30. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; | |  |
| 31. Совершенствование техники спринтерского бега | |
| 32-34. Совершенствование техники (кроссового бега[[6]](#footnote-6), средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) | |
| 35. Совершенствование техники эстафетного бега (4 \*100 м, 4\*400 м; бега по прямой с различной скоростью) | |
| 36. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | |
| 37. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | |
| 38. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); | |
| 39-40. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | |
| **Тема 2.10** Плавание[[7]](#footnote-7) | **Содержание учебного материала** | | **10** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | | 10 |
| 41-42. Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс) | |  |
| 43. Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов | |
| 44.Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего | |
| 45-46. Развитие физических способностей средствами плавания. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания | |
| **Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)** | | | ***2*** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Всего:** | | | ***72*** |  |

1. *Указываются ПК, элементы которых формирует прикладной модуль (профессионально-ориентированное содержание) в соответствии с ФГОС реализуемой профессии/специальности СПО* [↑](#footnote-ref-1)
2. *На выбор образовательной организации, например: шейпинг, калланетика, стрейтчинг, хатха-йога* [↑](#footnote-ref-2)
3. *Основная гимнастика является обязательным видом, из остальных перечисленных видов гимнастики профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, не менее 2.* [↑](#footnote-ref-3)
4. *Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, не менее 2.* [↑](#footnote-ref-4)
5. [↑](#footnote-ref-5)
6. [↑](#footnote-ref-6)
7. [↑](#footnote-ref-7)