

**Аннотация к программе**  
**Дисциплина**  
**ОУД.04. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к группе общеобразовательных дисциплин базовой предметной области ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» должно обеспечить достижение предметных, метапредметных и личностных результатов

**Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающихся 72 час,

- Обязательной аудиторией учебной нагрузки обучающихся 72 час , в том числе:

Теория 4 ч

Практические занятия 66 ч

Консультации -

Промежуточная аттестация – дифференцированный зачёт 2 ч

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Раздел 1.**

**Тема 1 теория**

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

**Раздел 2**

**Тема 2.1. Легкая атлетика Кроссовая подготовка**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 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.

**Тема 2.2 Спортивные игры**

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр образовательное учреждение выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

**Тема 2.3. Гимнастика**

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.

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивной площадки. Оборудование спортивного зала и спорт инвентарь: Для реализации программы дисциплины «Физическая культура» имеется

Тренажерный зал, оснащенный оборудованием:

Стрелковый тир (мест для стрельбы) Спортивная площадка с тренажерами

---

Технические средства обучения: видеомэгнофон, телевизор, видеоплеер, компьютер, Интернет.

### Рекомендуемая литература и информационное обеспечение

#### *Основные источники:*

1. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Полтиевич, Г.И. Погадаев Физическая культура: учебник для студентов СПО. — М., изд центр «Академия» 2018.
2. А.А.Башиева, Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования— М., изд центр «Академия» 2020. (в электронном формате)

#### *Дополнительные источники:*

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.
3. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
4. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
5. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
6. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
7. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
8. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
9. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
10. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
11. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.
12. Н.К. Карабейников «Физическое воспитание» М. «Высшая школа» 1989г
13. И.П. Залетаев «Программное и организационно-методическое обеспечение физического воспитания, обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования» М. «ФиС» 2006г
14. Ю.И.Портных «Спортивные и подвижные игры» М. «ФиС» 2002г

#### *Интернет-ресурсы:* форма доступа

[www.SportBox.ru](http://www.SportBox.ru)[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)(Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)(Официальный сайт Олимпийского комитета России). [www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно - методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009г)