ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Л. А. АНДРИЯНОВА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Базовый уровень

Методическое пособие

Для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования

ACADEMIA

Москва
Издательский центр «Академия»
2026

УДК 796(075.32)
ББК 75.1я723
А659

Андриянова Л. А.

А659 Физическая культура. Базовый уровень : методическое пособие для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / Л. А. Андриянова. — М. : Издательский центр «Академия», 2026. — 53 с.

ISBN 978-5-0054-4230-7

Методическое пособие разработано в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего и среднего профессионального образования, Федеральной образовательной программы среднего общего образования, Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (базовый уровень).

Пособие содержит методические рекомендации и пример рабочей программы по общеобразовательной дисциплине «Физическая культура».

Для преподавателей профессиональных образовательных организаций.

УДК 796(075.32)
ББК 75.1я723

Оригинал-макет данного издания является собственностью Издательского центра «Академия», и его воспроизведение любым способом без согласия правообладателя запрещается

ISBN 978-5-0054-4230-7

© Андриянова Л. А., 2026
© ООО «Издательский центр «Академия», 2026

Предисловие

В современной России образование функционирует в новых условиях, когда резко усилена ответственность социальных партнеров в вопросах качества образования и воспитания подрастающего поколения. Государство стремится обеспечить инновационное развитие отечественного образования, являющегося основой социально-экономического и духовного развития страны.

Специфика физического воспитания в профессиональных образовательных организациях, его методика, целевые установки позволяют использовать в обучении как распространенный педагогический принцип индивидуализации, так и принципы социального обучения личности. Для формирования культуры здоровья социальное воспитание личности должно занимать ведущее место в процессе профессионально-оздоровительного физического воспитания.

Современная система подготовки специалистов среднего профессионального звена, федеральные государственные образовательные стандарты, переориентация оценки результата образования на компетентностный подход потребовали создания новых учебных пособий для профессиональных образовательных организаций.

Сегодня к профессиональной деятельности выпускников профессиональных образовательных организаций предъявляются повышенные требования: умственная и физическая работоспособность, психофизиологические возможности, сенсорная выносливость и т. д. Важно, что выпускник, кроме качественного решения профессиональных задач, должен быть способным организовать свою жизнь в соответствии с социально значимым представлением о здоровом образе жизни. Важную роль в формировании данного представления играет Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», позволяющий усилить воспитательный потенциал молодежи, оценить качественную индивидуальную физическую и профессиональную подготовленность.

На современном этапе развития общества профессионально-оздоровительную физическую культуру молодежи следует рассматривать как вид социальной деятельности, направленный на формирование личности профессионала, на сохранение и укрепление здоровья (нравственного, психического и физического),

повышение резервных возможностей организма, совершенствование психофизиологических профессионально важных качеств, которые обеспечат подготовку компетентного профессионала к трудовой и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

Повышение значимости физического воспитания и валеологии — один из путей оздоровления нации и решения многих социальных проблем.

Значимость учебного предмета «Физическая культура» понимают все, однако необходимо, чтобы каждый человек рассматривал целенаправленную индивидуальную двигательную активность как обязательный компонент своего образа жизни.

Цель данного методического пособия — предоставить преподавателям общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» необходимый теоретический, методический и практический материал. Пособие представляет собой часть учебно-методического комплекта наряду с учебным пособием и электронной формой учебного пособия.

ЧАСТЬ I

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Соответствие содержания учебного пособия требованиям, предъявляемым к общеобразовательной дисциплине «Физическая культура»

Методика преподавания общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» учитывает профессиональную направленность образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования. Методика разработана с целью повышения качества преподавания общеобразовательной дисциплины с учетом стратегических направлений развития среднего профессионального образования до 2030 г. и совершенствования подходов к реализации требований среднего общего образования в пределах освоения основных образовательных программ среднего профессионального образования (программ подготовки квалифицированных рабочих (служащих), программ подготовки специалистов среднего звена).

Методика преподавания направлена на обновление учебного процесса, призвана обеспечить преемственность основных образовательных программ среднего общего и среднего профессионального образования.

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является частью системы воспитания в целом и направлена на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию культуры здоровья личности, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения, обеспечению общего гармоничного физического развития обучающегося.

Целью физического воспитания студентов профессиональных образовательных организаций является формирование здорового образа жизни и основ физической культуры личности профессионала.

Перед курсом физического воспитания с оздоровительной, социальной и профессиональной направленностью стоят следующие *воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи*:

- сохранение и укрепление здоровья молодежи;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью;
- ознакомление с научно-практическими основами здорового образа жизни и ролью физической культуры в становлении личности профессионала;

- формирование мотивированного и ценностного отношения к физической культуре, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, в том числе и психического;
- развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС), должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены,

ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Оценка метапредметных результатов представляет собой оценку регулятивных, коммуникативных и познавательных *универсальных учебных действий*.

Личностные результаты освоения образовательной программы включают в себя:
- осознание российской гражданской идентичности;
- готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению;
- ценность самостоятельности и инициативы;
- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;
- целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы.

Личностные результаты достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности образовательной организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширять опыт деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части: гражданского воспитания, патриотического воспитания, духовно-нравственного воспитания, эстетического воспитания, физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия, тру-

дового воспитания, экологического воспитания, осознание ценности научного познания, а также результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура», в соответствии с ФГОС, должны отражать:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- 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.

В соответствии с примерной рабочей программой для профессиональных общеобразовательных организаций, в процессе освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» у обучающихся формируются: система знаний о физической культуре и здоровом образе жизни, способы двигательной (физкультурной) деятельности и физического совершенствования.

Критерии оценивания предметных результатов:

- качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями о физической культуре, опытом двигательной (физкультурной) деятельности и техникой выполнения двигательного действия (физическое совершенствование), включенными в обязательный минимум содержания учебного предмета «Физическая культура»;
- количественные критерии успеваемости определяют физическую подготовленность обучающихся (физическое совершенствование).

Физическое воспитание является частью федеральной программы воспитания, входящей в федеральную образовательную программу среднего общего образования. Программа по физической культуре на уровне среднего общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания. Программа обеспечивает преемственность федеральной образовательной программы основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Программа основана на следующих *концепциях, определяющих современное развитие отечественной системы образования*:

- концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности обучающихся, ответственности за судьбу Родины;
- концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, их активное включение в культурную и общественную жизнь страны;
- концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;
- концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств.

В своей *социально-ценностной ориентации* программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организа-

ции активного отдыха. В программе по физической культуре на уровне среднего общего образования данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности обучающихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности.

Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трем основным направлениям:

1) *развивающая направленность* определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надежности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»;

2) *обучающая направленность* представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счет индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга, в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;

3) *воспитывающая направленность* программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, ее месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение обучающихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и ее планируемых результатов на уровне среднего

общего образования является воспитание целостной личности обучающегося, обеспечение единства в развитии его физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представлено двигательной деятельностью с ее базовыми компонентами:

- информационным (знания о физической культуре);
- операциональным (способы самостоятельной деятельности);
- мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

Содержание общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» в среднем профессиональном образовании построено с учетом профессиональной направленности и нацелено на достижение предметных результатов обучения.

Содержание дисциплины направлено на формирование следующих *общих компетенций* (ОК).

ОК-1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам. *Общие планируемые результаты* направлены в части трудового воспитания на готовность к осознанному труду и активной деятельности технологической и социальной направленности, а также к развитию интереса к различным сферам профессиональной деятельности. *Дисциплинарные планируемые результаты* направлены на умения использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе для подготовки и сдачи норм ГТО; владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, основными способами самоконтроля, физическими упражнениями разной функциональной направленности.

ОК-4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. *Общие планируемые результаты* направленны на готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению, а также овладению навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности. *Дисциплинарные планируемые результаты* направлены на умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; овладения современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, основными способами самоконтроля; овладения физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики перетренированности и переутомления.

ОК-8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. *Общие планируемые результаты* направлены на развитие готовности к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению, личностному росту, самоорганизации; развитие ответственного отношения к своему здоровью, потребности в физическом совершенствовании психологического здоровья в том числе. *Дисциплинарные результаты* направлены на овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной деятельности, в профессионально-прикладной сфере, а также развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Характеристика и основное содержание учебного пособия «Физическая культура»

В учебном пособии «Физическая культура» (авторы А. А. Бишаева, Л. А. Андриянова) рассматривается социальная, профессиональная и оздоровительная значимость физического воспитания в процессе подготовки специалиста. Освещены вопросы формирования разносторонней физической подготовки, совершенствования на ее базе профессионально важных, ключевых для избранной профессии двигательных, нравственных, социальных, личностных качеств. Учебное пособие предназначено для студентов образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования.

Весь материал учебного пособия можно разделить на теоретический, учебно-методический и практический. Теоретический материал имеет оздоровительную и профессиональную направленность. Его освоение способствует формированию мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознанию значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Учебное пособие состоит из двух глав: в первой главе показана суть физической культуры как части культуры общества и человека, вторая глава содержит методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности.

Основные темы первой главы учебного пособия. Социальная значимость физического воспитания молодежи. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов среднего профессионального образования. Современное состояние физической культуры и спорта в России. Физическая культура как один из факторов здорового образа жизни. Основные понятия в теории физического воспитания. Роль физической культуры в формировании личности профессионала. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Влияние экологических факторов на здоровье человека. Социально-биологические основы физической культуры с профессиональной

направленностью. Воздействие природных, экологических и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

Средства физической культуры и спорта в управлении самосовершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения профессиональной, умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Методики укрепления и сохранения здоровья. Атлетическая гимнастика, шейпинг, стретчинг, калланетика, гидроаэробика, спортивная аэробика, ушу, хатха-йога, дыхательная гимнастика.

Основные темы второй главы учебного пособия. Методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроля за индивидуальными понятиями здоровья. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Основные причины нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления, пути повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

Профессионально-оздоровительная физическая культура. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при проведении занятий с 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. Физическое, нравственное и социальное здоровье личности профессионала. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта на производстве и в свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Средства и методы физического воспитания, способствующие стрессоустойчивости, адаптации организма к вредным производственным и экологически неблагоприятным факторам.

Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, функциональных проб. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в избранной профессии. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

Профессионально-важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования двигательных умений, навыков, физических качеств. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания. Сущность и показатели физических качеств: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость.

Профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Составление и проведение групповых комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Профессиограмма и спортограмма. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов для оценки состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение

уровня здоровья. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с профессиональной направленностью.

Базовые виды спорта: баскетбол, волейбол, футбол, лапта, гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, самбо. В пособии рассмотрены основные правила спортивных командных игр, техническая и тактическая подготовка игроков, а также предложены упражнения для совершенствования навыков базового вида спорта.

Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (предложены упражнения для совершенствования навыков при выполнении основных нормативов).

Все темы излагаются с учетом специфики будущей профессии и предусматривают овладение системой специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов, значения физической культуры для общества и личности; их адаптивного, творческого использования в целях личного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

В учебном пособии систематизирована информация о российских спортсменах, имеющих выдающиеся достижения в разных видах спорта. Имеются рубрики, посвященные историческим справкам, интересным и познавательным фактам о различных видах спорта. Выделены наиболее важные для понимания предмета термины и определения.

Методический аппарат пособия содержит описание методов и способов физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности. При его изучении предусматриваются: формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; ознакомление с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Интерактивные задания электронной формы учебного пособия разработаны для получения навыков работы в команде и для развития индивидуальных способностей самосовершенствования в области физической культуры и спорта.

Особенности работы с обучающимися разных медицинских групп

Учебные занятия по общеобразовательной дисциплине «Физическая культура» проводятся по принципу разделения всех студентов на группы по медицинским показаниям. До начала обучения на первом курсе студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию). Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет индивидуально определить вид и объем двигательной активности для каждого студента, а также его медицинскую группу.

Выделяют три медицинских группы:

1) основная;

2) подготовительная;

3) специальная.

К *основной медицинской группе* относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К *подготовительной медицинской группе* относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К *специальной медицинской группе* относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра, данные физического развития и физической подготовленности студентов, их индивидуальные желания заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На *подготовительном отделении* занимаются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия имеют оздоровительный и профессиональный характер, направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки.

Специальное отделение предназначено для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Основными задачами физического воспитания студентов данной группы являются: профилактика и устранение функцио-

нальных отклонений и недостатков в физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, восстановление и укрепление здоровья, снятие утомления, поддержание высокой работоспособности, повышение адаптационных возможностей организма, воспитание потребности в здоровом образе жизни (закаливание, правильное питание, рациональный режим труда и отдыха, оздоровительная двигательная активность).

Физическое воспитание в образовательных организациях среднего профессионального образования осуществляется на протяжении всего периода обучения. Основная форма физического воспитания — учебное занятие. Все занятия являются обязательными.

Тесты профессиональной физической подготовленности выбираются преподавателями физической культуры в соответствии с требованиями той или иной профессии. Контрольные занятия обеспечивают получение оперативной, дифференцированной, текущей и итоговой информации о степени усвоения теоретических и методических знаний и умений, состоянии здоровья, физическом развитии, психофизической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

Основными *критериями результативности* процесса физического воспитания являются: перевод студента по результатам диспансеризации и компьютерного тестирования из специальной медицинской группы в подготовительную и (или) из подготовительной в основную; требования и показатели, основанные на двигательной активности не ниже определенного минимума; тестирование с целью определения динамики развития жизненно важных профессиональных двигательных (физических) качеств, психофизиологических функций и свойств личности; оценка успеваемости по предмету по динамике состояния здоровья и физического совершенствования по сравнению с исходным

ТАБЛИЦА 1.1

Испытания (тесты)	Заболевания, освобождающие от сдачи нормативов
Бег на длинные дистанции	Бронхиальная астма, артрит (заболевание суставов), травма нижних конечностей (перелом, вывих), остеохондроз 2-й степени, черепно-мозговая травма, пиелонефрит, плоскостопие 3-й степени, сахарный диабет, порок сердца (с поражением артериального клапана)

Окончание таблицы

Бег на короткие дистанции	Остеохондроз 3-й степени, свежая травма (перелом), бронхиальная астма (весной)
Подтягивания и отжимания	Травма верхних конечностей (перелом, вывих), язва желудка, язва 12-перстной кишки, миопия (близорукость) силой 7 диоптрий, свежая черепно-мозговая травма, порок сердца (от подтягивания)
Прыжки в высоту и длину	Миопия (близорукость) силой 6 диоптрий, заболевание суставов, сотрясение головного мозга, травма позвоночника (смещение дисков), нефроптоз (опущение почки)
Поднимание и опускание туловища	Язва желудка, язва 12-перстной кишки

уровнем; самооценка влияния стиля жизни и двигательной активности на состояние здоровья.

Освобождение от сдачи нормативов зависит от вида заболевания (табл. 1.1).

Теоретические основы организации занятий по физическому воспитанию

Формы и результаты учебной деятельности по физическому воспитанию. Физическое воспитание является универсальным средством формирования разносторонней личности и обладает широкими возможностями использования форм, средств и методов обучения.

Приоритетной формой организации работы по общеобразовательной дисциплине «Физическая культура» является занятие, которое может быть нескольких типов.

1. *Практическое занятие* — основной вид учебной деятельности при реализации содержания дисциплины «Физическая культура» с учетом ее специфики. В качестве предмета дисциплины выступает двигательная (физкультурная) деятельность, которая по своей направленности и содержанию ориентирована на совершенствование физической природы человека. Практические занятия направлены на формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование физических способностей, а также формирование умений применять сформированный потенциал физической культуры при решении разнообразных задач, в том числе ориентированных на профессиональную деятельность.

2. *Лекция* — вид учебной деятельности, направленный на освоение теоретического материала, требующего подробного объяснения, иллюстраций, демонстраций для достижения лучшего понимания и усвоения обучающимися. При освоении содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» может применяться в рамках освоения основного содержания и прикладных модулей (в соответствии с получаемой профессией/специальностью).

3. *Семинарское занятие* представляет собой коллективное обсуждение обучающимися теоретических вопросов под руководством преподавателя для решения задач познавательного и воспитательного характера.

4. *Консультация* (индивидуальная, групповая) проводится целенаправленно для обобщения и систематизации учебного материала, помощи в выполнении самостоятельной работы, освоения методов и способов физкультурно-спортивной деятель-

ности для достижения учебных, профессиональных и жизненно важных целей.

5. *Самостоятельная работа* обеспечивает достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» и предметных результатов, а также общих и профессиональных компетенций.

В рамках самостоятельных заданий обучающиеся выполняют проекты (групповые, индивидуальные), разрабатывают и апробируют комплексы физических упражнений (в том числе профессионально-прикладной направленности), комплексы утренней и производственной гимнастики; изучают правила спортивных игр, заполнения протокола спортивной игры, судейские жесты и др.

6. *Индивидуальный проект* представляет собой особую форму организации самостоятельной деятельности обучающихся. Проекты, выполняемые обучающимися, могут быть отнесены к одному из типов: исследовательский, практико-ориентированный, творческий, игровой. Индивидуальный проект выполняется обучающимся самостоятельно под руководством преподавателя. Тематика индивидуальных проектов подбирается с учетом специфики специальности/профессии, осваиваемой в течение периода изучения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».

7. *Мастер-класс* — показательное занятие теоретической и практической направленности по специально подготовленной теме, проводимое квалифицированным специалистом или действующим спортсменом (в том числе самим обучающимся) с целью приобретения, углубления и расширения определенных знаний и умений обучающихся. Принцип мастер-класса: «Я знаю, как это делать. Я научу вас». Основная задача мастер-класса: рассказать, показать, научить за короткий промежуток времени. Темы мастер-классов выбираются исходя из актуальных проблем физической культуры и спорта, а также интересов обучающихся.

8. *Соревнование* — мероприятие, целью которого является соперничество обучающихся для выявления превосходства в уровне физической подготовленности. В ходе соревнований создаются благоприятные условия для развития физических качеств, совершенствования двигательных умений и навыков, технико-тактических действий по виду спорта, для организации эффективной воспитательной работы с обучающимися в целях развития у них чувства коллективизма, дисциплины, ответственности, самообладания, воли к победе и других важных морально-волевых и нравственных качеств.

В результате обучения по дисциплине «Физическая культура» студент должен *знать и понимать*:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате обучения по дисциплине «Физическая культура» студент должен *уметь*:

- использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование профилирующих психофизических способностей и личностных качеств;
- 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 во время занятий 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 при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате обучения по дисциплине «Физическая культура» студент должен *использовать* приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Задачи и общекультурные функции физической культуры. Физическая культура является одной из самых важных частей

общечеловеческой культуры. Значимыми областями общественной жизни являются культура, производство, быт и наука. В контексте данных сфер деятельности можно рассмотреть общекультурные функции физической культуры.

Функция духовно-нравственного воспитания раскрывается во всестороннем развитии личности. Занятия физической культурой не только затрагивают нервно-мышечную систему, но и влияют на психику, мышление, поведение в обществе, на моральное состояние человека, т. е. на всю его духовно-нравственную сферу. Спорт и занятия физической культурой служат основой для становления личностных характеристик, лидерства, моральной и физической подготовки к различным жизненным ситуациям.

Физическая культура личности — качественное системное свойство человека, проявляющееся в единстве физического, психического и нравственного здоровья, знаниях и умениях организовывать занятия физическими упражнениями, ведения здорового образа жизни, содействующего оптимизации работоспособности и повышению творческого долголетия (концепция структуры и содержания образования по физической культуре).

Основными задачами духовно-нравственного воспитания в применении к физической культуре являются:

- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- воспитание коллективизма, командного духа и взаимопомощи;
- формирование личных нравственных качеств: смелость, честность, лидерство, дисциплинированность;
- привитие навыков самоконтроля за собственным состоянием здоровья, за физическим развитием и спортивной подготовкой.

Экономическая функция проявляется в том, что наряду с образованием и здравоохранением физическая культура выступает выгодной сферой капиталовложения в экономику страны. Как известно, физически здоровый человек, систематически занимающийся физической культурой и спортом, имеет показатель работоспособности (производительности труда) выше, чем человек, не занимающийся физической культурой. Физически здоровый и активный работник меньше болеет простудными заболеваниями, в масштабах страны годовые потери рабочего времени у людей, занимающихся физической культурой и спортом, снижены в разы. Кроме того, существует немало предприятий, работающих непосредственно на нужды физической культуры, что также оказывает влияние на экономику и производство.

Функция досуга посредством физического воспитания в последнее время активно культивируется государством. В первую очередь это связано с заботой о генофонде населения страны, здоровье нации. Государственные структуры и службы активно создают условия для духовного и физического развития личности. В сфере досуга физическая культура используется в двух направлениях:

1) организованные формы занятий (секции, спортивные кружки, группы здоровья, фитнес-группы и т. д.);

2) самостоятельные занятия (утренняя гимнастика, пешие прогулки, езда на лыжах, велосипеде, роликовых коньках, бег, плавание и т. д.).

Во всех формах занятий преобладает добровольный характер. Данные формы позволяют удовлетворять разнообразные индивидуальные интересы и потребности в саморазвитии и самовыражении. Опосредованное привлечение к физической культуре через средства массовой информации, чтение печатной продукции, просмотр спортивных передач, посещение спортивных мероприятий также имеет положительное значение и составляет часть досуга человека.

Познавательная функция физической культуры состоит в накоплении и передаче от поколения к поколению знаний о человеке, его возможностях, способах и методах совершенствования физических и функциональных качеств. Познавательная функция раскрывается в личностном и социальном аспектах.

Уровень познавательных возможностей отдельного человека зависит от его двигательной активности. Именно поэтому многие географические открытия сделаны путешественниками. Двигаясь человек познает окружающий мир, себя, природу, развивает свои физические и волевые качества, совершенствует тактику и технику движений. Познавая прежде всего самого себя, человек развивает собственные интеллектуальные и творческие способности, увеличивает сумму знаний, связанных с двигательной активностью. Этим обусловлен личностный аспект познавательной функции.

Социальный аспект связан с развитием пределов человеческих возможностей. Именно поэтому появляются новые мировые рекорды и выявляются сверхфизические способности. Физическая культура как наука вносит большой вклад в изучение двигательных возможностей человека. Она раскрывает более эффективные средства и методы физической подготовки в спорте высших достижений, которые широко используются в других сферах деятельности человека, например при подготовке летчиков, космонавтов, подводников и т. д.

Наряду с перечисленными можно также выделить следующие функции физической культуры:

- *коммуникативная* — направлена на удовлетворение социальной и личностной потребности в общении, установление межличностных и межнациональных взаимоотношений;
- *информационная* — создает общественное мнение о физической культуре и передает ее ценности;
- *нормативная* — выполняет регламентирующую роль и служит стимулом к самосовершенствованию;
- *профессионально-прикладная* — направлена на подготовку человека к специфической, конкретной образовательной деятельности.

Развитие физической культуры и формирование здорового образа жизни выступают в обществе предшественниками полноценной трудовой, творческой и социальной активности каждого человека. *Социально объединяющая функция* физической культуры выражается в развитии социально значимых качеств человека, которые играют важную роль в отношениях между людьми в различных социально-экономических, политических, идеологических, этнокультурных и духовно-нравственных условиях.

Сферы физической культуры общества. Можно выделить три основные сферы развития физической культуры в обществе:

1) индивидуальная (личная);
2) национальная;
3) мировая.

Индивидуальная физическая культура — часть культуры личности, которая рационально использует один или несколько видов физических упражнений, средств гигиены и оздоровления в качестве оптимизации своего физического и духовного состояния.

Индивидуальная физическая культура важна для развития личностных качеств человека. В основном это направление зависит от мотивации и сформированности интереса к занятиям физическими упражнениями. Это осознанная деятельность, направленная на формирование всех компонентов физической культуры, на соответствие критериям красоты и гармонии, на достижение удовольствия и радости от своего физического и личностного совершенствования.

Национальная физическая культура — часть местной культуры, которая исторически сложилась в пределах одной из этнических групп.

Национальные виды спорта — виды спорта, исторически сложившиеся в этнических группах населения, имеющие социально-культурную направленность и развивающиеся на территории государства.

Мировая физическая культура представляет собой развитие физической культуры в мире в целом. В настоящее время более 200 стран мира поддерживают развитие физического воспитания через обязательные уроки физкультуры в сфере общего, профессионального и высшего образования. Национальные правительства поддерживают участие граждан в различных спортивных лигах (профессиональная спортивная лига, любительская лига, студенческая спортивная лига, школьная спортивная лига и др.). Физическая культура и спорт играют важную роль не только в укреплении здоровья, но и в формировании общественного духа и чувства принадлежности к стране.

Основные понятия здоровья и здорового образа жизни. Здоровье — самая важная потребность человека. Существует более 70 определений данного термина. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), *здоровье человека* — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Можно выделить шесть основных видов здоровья:

1) физическое;
2) нравственное;
3) психологическое;
4) духовное;
5) социальное;
6) эмоциональное.

Все виды здоровья взаимосвязаны.

Физическое здоровье — состояние организма человека, характеризующееся возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленностью организма к выполнению физических нагрузок.

Физическое здоровье человека — это нормальное функционирование всех органов и систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, кровеносной, нервной, пищеварительной и др.), обеспечивающих жизнедеятельность организма; гармонично-развитая конституция (индекс массы тела, осанка, обхват талии, бедер и т. д.); уровень физического развития (физическая подготовленность, устойчивость к нагрузкам, сила, выносливость, гибкость и др.). Систематические занятия физической культурой и спортом оказывают положительное влияние на физическое здоровье в целом. Грамотно подобранная физическая нагрузка повышает уровень физического развития организма, корректирует изъяны в осанке и строении тела, повышает иммунитет и работоспособность организма.

Нравственное здоровье человека складывается из его нравственных и моральных принципов и зависит от внутренних убеждений, воспитания, сферы окружения. Нравственно здоровый человек не имеет вредных привычек, ведет здоровый трудовой образ жизни.

Психологическое здоровье человека — это в большей степени образ мышления, поведения в обществе и критических ситуациях, эмоциональная устойчивость и волевые качества. Психологически здоровая личность эмоционально благополучна при взаимодействии с окружающим миром, легко адаптируется к изменяющимся условиям, устойчива в трудных ситуациях.

При регулярных занятиях физической культурой и спортом показатели психологического здоровья меняются. Физическая активность повышает выработку эндорфинов («гормонов радости»), уходит депрессия, повышаются настроение и уровень самооценки, снижается уровень стресса и тревожности, улучшается сон.

Духовное здоровье является частью психологического здоровья и во многом зависит от внутреннего мира человека. Оно включает в себя систему мышления и адекватного отношения к окружающему миру. Духовно здоровый человек открыт миру и склонен к позитивному мировосприятию. Он энергичен, бодр, позитивен в мышлении, обладает привычками здорового образа жизни.

Социальное здоровье означает наличие у человека положительных взаимоотношений с окружающими людьми и обществом. Социальные факторы оказывают большое влияние на уровень социального здоровья населения (возможности для самореализации, доступ к спортивной инфраструктуре, получению образования, медицинской помощи и др.). Занятия спортом способствуют социальной интеграции, активное времяпровождение укрепляет дружеские отношения и снижает чувство одиночества.

Социальное здоровье человека — система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде.

Эмоциональное здоровье — один из самых важных видов здоровья, так как физическое здоровье человека напрямую зависит от его эмоционального фона. Если человек испытывает злость, то у него повышается артериальное давление, а со временем может развиться гипертоническая болезнь. Любые мысли и чувства, возникающие в головном мозге, приводят к выделению определенных гормонов эндокринной системой.

Для поддержания эмоционального здоровья необходимо взять на себя ответственность за управление своей жизнью, прислу-

шиваться к собственным мыслям, мыслить позитивно, принимать свои ошибки и анализировать их, поддерживать оптимальный баланс во всех сферах своей деятельности.

Здоровый образ жизни складывается из оптимального соотношения всех видов здоровья.

Здоровый образ жизни — система знаний, направленная на сохранение и укрепление всех видов здоровья человека.

Главные составляющие здорового образа жизни: отказ от вредных привычек, личная гигиена, сбалансированное питание в соответствии с нормами, двигательная активность в соответствии с возрастом и уровнем подготовки, соблюдение режима труда и отдыха, психическая и эмоциональная устойчивость и другие элементы, которые оказывают положительное влияние на физическое, духовное и социальное благополучие и активное долголетие человека.

Общие сведения. Понятие «базовые виды спорта» и их перечень закреплены в Российской Федерации законодательно. Для каждого субъекта Российской Федерации актуален свой перечень базовых видов спорта, которые характерны для той или иной территории с учетом географических особенностей, сложившихся традиций и предпочтений населения.

Базовые виды спорта — виды спорта, включенные в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр, а также иные виды спорта, развиваемые субъектами Российской Федерации на своих территориях с учетом сложившихся исторических традиций развития спорта высших достижений, представительства спортсменов от субъектов Российской Федерации по видам спорта и участия данных команд во всероссийских и международных официальных спортивных мероприятиях.

Для совершенствования навыков применительно к конкретным базовым видам спорта предлагается использовать различные подводящие и развивающие упражнения.

Баскетбол. Для развития *скоростной выносливости* можно использовать следующие упражнения:

- челночный бег, при котором чередуются отрезки — бег лицом вперед, бег спиной вперед, приставной бег в стойке баскетболиста и т. д.;
- прыжки на месте через скакалку в быстром темпе (20—30 с);
- передача баскетбольного мяча разными способами в стену в быстром темпе (20—30 с);
- повторный бег на длинных отрезках с изменением скорости, например 50 м быстрый бег, затем 50 м — медленный.

Для совершенствования *ловкости* в баскетболе можно использовать следующие упражнения:

- жонглирование двумя мячами на месте и в движении;
- встречные неточные передачи мяча в парах;
- передача в тройках двумя мячами в движении;
- вращение мяча вокруг туловища (восьмерка вокруг ног и т. д.) в разные стороны;
- подбросив мяч над собой, принять упор лежа, встать и поймать мяч. То же с отскоком от пола в стену.

Для увеличения *прыгучести* можно использовать следующий комплекс упражнений:

- приседания (15—25 раз);
- бег на месте (25—30 с);
- прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди (10—15 раз);
- прыжки вверх с захлестыванием голени и касанием пятками ягодиц (10—12 раз).

Для развития и совершенствования *быстроты* можно использовать следующие упражнения:

- сложный челнок — перемещение из одной точки в другую разными способами (защитная стойка, приставной шаг, ускорение и др.);
- упражнение «Зигзаг» — перемещение из одной точки в другую приставным шагом в защитной стойке игрока;
- упражнение «Челнок с передачей мяча» — перемещение из одной точки в другую, получение паса, передача обратно, следующий подход;
- старт по сигналу со сменой направления движения и из различных исходных положений;
- прыжки вперед с последующим стартовым ускорением (10—15 м);
- встречная эстафета с ведением и передачей мяча.

Волейбол. Для совершенствования *верхней передачи* можно использовать следующие упражнения:

- выполнение передач над собой стоя на месте, при передвижении, с хлопком за спиной и т. д.;
- игрок бросает мяч вперед вверх, бежит следом и выполняет передачу над собой;
- игрок поочередно выполняет пас в стену и над собой, меняя высоту передачи;
- передача мяча в двойках, тройках с перемещением, сменой направления паса и т. д.;
- передача мяча вдоль сетки со сменой площадки.

Для совершенствования *нижней передачи и приема мяча снизу* можно использовать следующие упражнения:

- многократный прием мяча снизу (набрасывает партнер) со сменой направления и расстояния;
- бросить мяч вверх вперед, догнать и выполнить прием снизу после отскока мяча от пола;
- передача мяча в парах под сеткой, над сеткой;
- прием мяча в низкой стойке с перекатом назад на спину.

Для совершенствования *техники нападающего удара* можно использовать следующие упражнения:

- удары кистью по мячу стоя на месте, у стены, в паре;

- броски теннисного мяча через сетку с разбега;
- нападающий удар в парах со своего подбрасывания.

Для совершенствования *техники блокирования* можно использовать следующие упражнения:

- прыжки у сетки на каждый приставной шаг с имитацией одиночного блока;
- имитация блока во 2, 3, 4-й зонах, перемещение вдоль сетки скрестным шагом.

Для совершенствования *техники подач* можно использовать следующие упражнения:

- подача на точность;
- отработка момента подбрасывания мяча;
- освоение ударного движения;
- подача в стену на короткое расстояние;
- подача в стену через удар об пол.

Футбол. Для совершенствования *техники перемещений* в футболе можно использовать следующие упражнения:

- бег спиной вперед, по сигналу ускорение по прямой (по дуге);
- приставные шаги влево или вправо, по сигналу ускорение по прямой (по дуге);
- эстафеты с бегом, прыжками;
- бег по дуге, челночный бег.

Для совершенствования *техники ударов по мячу* можно использовать следующие упражнения:

- удары по неподвижному мячу, по катящему мячу в движении;
- подбрасывание и удар по мячу «с полулета»;
- удар по подвешенному мячу с места или в прыжке;
- ведение мяча, обводка и удар в цель;
- ведение мяча, резкий поворот и удар в цель;
- ведение мяча, перепрыгивание через препятствие и удар в цель.

Для совершенствования *техники приема мяча* можно использовать следующие упражнения:

- удар по мячу в щит, стенку и прием отскочившего мяча под подошву (внутренней стороны стопы, на подъем, бедром, на носок, грудью);
- подбрасывание мяча вверх (вверх-вперед) и прием его заранее оговоренным способом;
- упражнения в парах (тройках) на обработку паса.

Для совершенствования *техники ведения мяча* можно использовать следующие упражнения:

- ведение мяча по прямой (дугами, ломаными линиями) одной и поочередно двумя ногами;
- жонглирование мячом, прием мяча и удар в цель;

- ведение мяча, прыжок вверх с имитацией удара по мячу головой, после приземления — ускорение и удар в цель.

Для совершенствования *техники финтов* можно использовать следующие упражнения:

- ведение мяча, замах на удар и остановка мяча;
- ведение мяча по прямой, замах для удара по мячу правой ногой и быстрый уход с мячом вправо;
- работа в парах (в тройках) — игра «пограничники».

Лапта. Упражнения для совершенствования *техники ударов по мячу* (сверху, сбоку, снизу):

- имитация ударов из различного положения, выполнение реальных ударов в заданную часть поля, выполнение ударов на дальность, обманных ударов (в стойке подготовиться к одному удару, а выполнить другой);
- выполнение ударов «свечой» (подброшенный мяч на максимальную высоту с углом вылета 70—80 градусов).

Упражнения для *обучения подаче мяча*:

- подбрасывание мяча строго вертикально на различную высоту (1, 2 м), при подбрасывании ловить или дать удариться о землю в нарисованный круг различного диаметра (50, 20 см);
- подбрасывание мяча над кругом в высокой, средней стойке и в приседе.

Упражнения для *обучения перебежкам и передвижениям*:

- ускорения из различного исходного положения (высокий, низкий старт и т. д.) по прямой (по дуге, по зигзагу);
- ускорения в парах по сигналу;
- бег со сменой скорости и направления движения;
- бег спиной вперед, боком, скрестным шагом, галопом;
- «гандикап» в парах;
- бег по прямой с небольшой скоростью, выполняя кувырки в группировке, подпрыгивания;
- эстафетный бег;
- челночный бег.

Упражнения для совершенствования *навыка ловли мяча*:

- подбросить мяч вверх одной рукой, поймать другой;
- подбросить мяч, выполнить движения (повернуться, присесть — встать, наклониться — выпрямиться и т. д.), поймать мяч;
- работа в парах: подача сильного мяча; подача мяча по заданной траектории (один подбрасывает, другой ловит); игроки стоят спиной друг к другу на расстоянии 15—20 м, по сигналу оба поворачиваются, один бросает, другой ловит.

Упражнения для совершенствования *техники броска мяча*:

- броски мяча партнеру с разного расстояния с места (в движении);

- броски мяча в цель (с места, в движении), в движущую цель, одному из партнеров по заданному сигналу, бегущему партнеру.

Упражнения для совершенствования *передачи мяча*:

- работа в парах: передача мяча по прямой на различном расстоянии (10—50 м) на время; передача в движении (быстрым шагом, в медленном и быстром беге); передача из различных исходных положений (сидя, с колена, лежа и т. д.);
- передача мяча по квадрату вчетвером, «звездочкой» в пятерках;
- передача мяча по звуковому сигналу, со сменой направления и места.

Упражнения для обучения *осаливанию*:

- в парах по сигналу один игрок догоняет другого (по прямой, меняя направление, бег змейкой) и на расстоянии 1,5—2 м осаливает мячом;
- игрок, стоя с мячом спиной к партнеру на расстоянии 8—15 м от него, по сигналу поворачивается и осаливает мячом партнера, который старается увернуться от мяча.

Легкая атлетика. Упражнения для совершенствования *способностей бегуна*:

- *для развития быстроты*: бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; движения руками, стоя в стойке бегуна; бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стену; беговые движения ногами лежа на спине и «стоя на лопатках»; прыжкообразный бег, бег под уклон, бег вверх по ступеньками;
- *для развития силовых способностей*: бег в гору с высоким подниманием бедра в среднем и быстром темпе; бег с высоким подниманием бедра по снегу, воде, песку; прыжки на одной и двух прямых ногах, подскоки вверх с одной ногой на опоре, выпрыгивание из глубокого приседа; бег в гору с низкого старта; многократные выпрыгивания с отягощением;
- *для развития гибкости*: пружинистые наклоны вперед из положения сидя (стоя), наклоны назад до касания руками пяток из положения ноги шире плеч, поперечные махи ногами, пружинистые наклоны туловища к опорной ноге, разведение коленей в стороны с помощью рук из положения приседа.

Упражнения для совершенствования *техники бега*:

- ходьба на носках с высоким подниманием бедра, бег по отметкам, бег по прямой линии, бег через предметы, бег с руками за спиной, бег с забрасыванием голени назад;

- бег с выносом прямых ног вперед отталкиваясь только стопой, бег прыжками с ноги на ногу, бег с горы по инерции, бег по повороту с выходом на прямую, спортивная ходьба с увеличением частоты шагов до максимума и постепенным переходом на бег по инерции.

Упражнения для совершенствования *прыгучести*: прыжки на месте в высоту, подъем на носки с края опоры (20—30 с), попеременное напрыгивание на возвышенность (стул, скамейка), прыжки на прямых ногах, стоя в полуприседе не опускаясь на пятки, в полном приседе.

Для совершенствования *техники метания* можно использовать следующие упражнения:

- метание мяча в цель, метание в щит на дальность отскока, метание с места, метание с выполнением одного шага (трех шагов);
- бросок набивного мяча: из-за головы двумя руками вперед-вверх отводя руки назад.

Лыжная подготовка. Для совершенствования *физических способностей* можно использовать упражнения:

- *для развития скоростно-силовых качеств*: глубокие приседания на одной ноге (одна нога в сторону или вперед), прыжки из положения приседа, переход из положения упор присев в упор лежа, приседания с партнером на плечах;
- *для развития координации*: стойки на одной ноге, махи ногами, махи с прыжком вперед (назад, в стороны), прыжки из стороны в сторону, прыжки на опору через шаг (на каждый шаг);
- *для развития выносливости*: упражнения циклического, ациклического и смешанного характера — бег по пересеченной местности; передвижение на лыжероллерах, коньках, роликах, велосипеде; круговая тренировка из 7—8 упражнений в среднем темпе.

Для совершенствования специальной *техники передвижения* на лыжах можно использовать следующие упражнения: имитации различных лыжных ходов в зале, перенос веса тела с одной ноги на другую, как можно больший прокат лыж перед отталкиванием.

Самбо. Подготовительные упражнения для *самостраховки*:

- падение с опорой на руки с поворотом в падении, падение в сторону, падение назад без поворота, кувырок-полет с места или с разбега, падение вперед с партнером;
- падение с опорой на ноги с высоты (с разбега в прыжке на оду и две ноги), прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено (на скрещенные ноги), кувырок назад с выпрямленными ногами;

- падение с приземлением на туловище, перекаты с бока на бок, падение на бок через шест с разбега;
- падение на спину: перекатом, кувырком в воздухе, назад с возвышения; выполнение броска захватом двух ног;
- падение на живот: из стойки на голове и руках перекатом, из положения стоя на коленях руки за спиной, захват ног сзади.

Упражнения для совершенствования *бросков*:

- *для выведения из равновесия*: с захватом друг друга за кисть перетягивать партнера, стоя на одной ноге стараться уронить друг друга, толчком рукой в плечо вынудить партнера сделать шаг;
- *для бросков через голову*: кувырок назад стоя на одной ноге, работа с манекеном, кувырок назад с мячом в руках.

Упражнения для совершенствования *силовой выносливости*:

- приседание на плечах с партнером своего веса, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- броски партнера через спину за 1 мин, соревновательный поединок со сменой партнера, броски манекена через грудь прогибом.

Для совершенствования *психологической подготовленности*: схватка без сопротивления, схватка с опережением, схватка на ловкость (изменение заданий по ходу выполнения упражнения).

Комплекс «Готов к труду и обороне». Современный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), с изменениями и дополнениями от 2024 г. — это набор тестов для определения уровня физической подготовленности и степени владения отдельными прикладными навыками и умениями.

По своей структуре комплекс ГТО состоит из двух частей:

1) *нормативно-тестирующая* — предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности, гармоничного развития, оценку знаний, умений и навыков;

2) *спортивная* — направлена на привлечение занимающихся физической культурой и спортом к регулярным занятиям с учетом профессиональных, возрастных и половых особенностей.

Все тесты и нормативы ГТО направлены на выявление быстроты и координационных способностей (челночный бег 3×10), скоростных возможностей (бег на 30, 60 и 100 м), выносливости (бег на 1 000, 1 500, 2 000, 2 500, 3 000 м), силы (подтягивание на низкой и высокой перекладинах, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа), гибкости (наклон вперед из положения стоя на полу или на гимнастической скамье), скоростно-силовых возможностей (поднимание туловища из положения лежа

на спине) и прикладных навыков, таких как плавание, стрельба, самозащита без оружия, туристический поход.

Упражнения для совершенствования навыков выполнения *челночного бега* 3 × 10:

- отработка быстроты реакции: движение по сигналу, старт из разных положений, бег с изменением направлений, челночный бег 3 × 3;
- упражнения, развивающие силу ног: подъем на стопе, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, силовые упражнения с инвентарем и отягощением на ноги.

Упражнения для совершенствования *бега на короткие дистанции*:

- многократная отработка стартового бега (8—10 подходов, максимальный старт 5—7 м);
- тренировка взрывной силы мышц: прыжки вверх (с подтягиванием колен к груди), имитация движения рук с отягощением;
- повторный бег с максимальной скоростью (50—80 м), бег с хода с максимальным ускорением (30—50 м);
- повторный бег с изменением направления и скорости движения (4 × 120 м, 50 м медленно — 50 м быстро и т. д.).

Упражнения для совершенствования *бега на выносливость*:

- пробегать в определенном темпе необходимую дистанцию, постепенно увеличивая расстояние;
- использовать интервальный бег, бег в гору и с горы, повторное пробегание отрезков 40—60 м.

Упражнения для совершенствования *прыжка в длину с места* толчком двумя ногами:

- на развитие силы мышц стопы и голени: подъем на носках, прыжки на двух ногах вверх, вверх-вперед; мышц бедра: выпрыгивание вверх из полуприседа, приседа;
- на гибкость: растягивание задней поверхности бедра.

Упражнения для совершенствования *подтягивания из виса* на высокой и низкой перекладине: подтягивания в несколько подходов (3 раза 10—15 подходов), лесенкой (1—10 и обратно), подтягивание на максимум 2—3 подхода через 5—10 мин.

Рекомендации по совершенствованию навыков *рывка гири*: использовать гири меньшего размера, выполнять несколько подходов, выполнять подходы на максимум несколько раз.

Рекомендации для совершенствования навыков *сгибания-разгибания рук* в упоре лежа на полу: выполнение нескольких подходов (5 раз 5—10 подходов), выполнение на скорость (15, 30, 45 с), чередование выполнения упражнения с пробеганием опре-

деленной дистанции, выполнение упражнения с определенным интервалом (например, 30 с стойка — 1 (2—3) отжимание).

Рекомендации для совершенствования навыка *поднимания туловища* из положения лежа на спине: соблюдать принцип постепенного увеличения нагрузки, начинать с 20 с, довести до 1 мин. Для максимального результата выполнять упражнение в скоростном режиме от 90 до 120 с.

Рекомендации для совершенствования навыка выполнения *наклона вперед* из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье: использовать упругие активные упражнения в наклоне вперед (например, один подход 5—10 наклонов, 5—6 подходов, 3—5 серий за одно занятие).

Рекомендации для совершенствования навыка *метания спортивного снаряда* на дальность: на начальном этапе метать снаряд меньшей массы, выполнять несколько подходов к метанию одной и второй рукой, при совершенствовании навыка метать более тяжелый снаряд.

ЧАСТЬ II

ПРИМЕР РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Примерная рабочая программа по физической культуре на уровне среднего профессионального образования составлена на основе требований федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего и среднего профессионального образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с примерными рабочими программами среднего общего образования.

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся ос-

новой укрепления здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным качеством программы является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития. Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения спортивного движения, приобщения к культурным ценностям, истории и современному развитию спорта.

В число практических результатов программы входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне среднего профессионального образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.

Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представлено двигательной деятельностью с ее базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности), мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты
ОК-1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	**Знать:** актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и (или) социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности. **Уметь:** распознавать задачу и (или) проблему в профессиональном и (или) социальном контексте; анализировать задачу и (или) проблему и выделять ее составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и (или) проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)

Окончание таблицы

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты
ОК-4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	**Знать:** психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности. **Уметь:** организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
ОК-8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	**Знать:** роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения. **Уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

Структура и объем общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем, ч
Объем образовательной программы дисциплины	72
Аудиторных занятий, всего	50
лекции	8
практические занятия	42
Прикладная физическая культура, всего	20
лекции	4
практические занятия	16
Дифференцированный зачет	2

Содержание общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» и тематическое планирование

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем, часов		Формируемые компетенции
		лекции	практика	
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека				
Тема 1. Социальная значимость физического воспитания молодежи	Физическая культура и спорт как общественное явление. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Выдающиеся российские деятели физкультуры и спорта. Система физического воспитания, ее цель, задачи и средства. Здоровье и здоровый образ жизни	1		ОК 1, 4, 8
Тема 2. Современные методики укрепления и сохранения здоровья. Нетрадиционные виды двигательной активности	Атлетическая гимнастика со спортивной направленностью. Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью. Шейпинг. Стретчинг. Калланетика. Гидроаэробика. Спортивная аэробика. Динамические комплексы упражнений ушу. Гимнастическая методика хатха-йоги. Дыхательная гимнастика	1	6	ОК 1, 4, 8

Продолжение таблицы

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем, часов		Формируемые компетенции
		лекции	практика	
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности				
Тема 3. Основные методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Формы и средства организации самостоятельных занятий. Определение индексов и показателей физического развития человека. Показатели эстетически совершенной фигуры. Показатели физической подготовленности и функциональные возможности организма. Основы аутогенной тренировки. Основы самомассажа	2	5	ОК 1, 4, 8
Тема 4. Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания	Общие положения о профессионально-прикладной физической подготовке. Составление профессиограмм и спортограмм. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. Развитие личных качеств профессионала в процессе физического воспитания	1	10	ОК 1, 4, 8
Тема 5. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования	Сила. Выносливость. Быстрота. Гибкость. Ловкость	2	7	ОК 1, 4, 8

Тема 6. Основы регуляции движений	Обучение движениям. Способы регуляции физических нагрузок. Управление движениями для укрепления нервно-эмоциональной сферы	1		ОК 1, 4, 8
Тема 7. Физическое воспитание студентов специального отделения	Организация занятий со студентами специального отделения. Оздоровительное влияние физических упражнений на организм. Профилактика и коррекция здоровья при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Профилактика и коррекция здоровья при заболеваниях дыхательной системы. Профилактика и коррекция здоровья при заболеваниях органов пищеварения. Профилактика и коррекция здоровья при заболеваниях почек. Профилактика и коррекция здоровья при нарушениях опорно-двигательного аппарата. Профилактика и коррекция зрения. Профилактика урологических, гинекологических и венерических заболеваний	1		ОК 1, 4, 8
Тема 8. Базовые виды спорта	Основная характеристика, правила, техника и тактика базовых видов спорта: баскетбол, волейбол, футбол, лапта, гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, лыжная подготовка, самбо		12	ОК 1, 4, 8
Тема 9. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Основное содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» — программная и нормативная основа системы физического воспитания. Характеристика нормативных требований для обучающихся профессиональных образовательных организаций	1	2	ОК 1, 4, 8

Окончание таблицы

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем, часов		Формируемые компетенции
		лекции	практика	
Тема 10. Профилактика травматизма	Техника безопасности на занятиях базовыми видами спорта. Профилактика бытовых, трудовых и спортивных травм. Первая помощь	1		ОК 1, 4, 8
Тема 11. Вредные привычки и борьба с ними	Пагубное значение вредных привычек, способы отказа от вредных привычек	1		ОК 1, 4, 8
	Итого	**12**	**42**	

Список литературы

Нормативные документы

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 августа 2022 г. № 762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования».

Основная и дополнительная литература

Аллянов Ю.Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — М. : Юрайт, 2025.

Ананьин А.С. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (тренировочный этап) : методическое пособие / А. С. Ананьин, Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина. — М. : ФГБУ ФЦПСР, 2021.

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2024.

Безруких М.М. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе : методические рекомендации / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин. — М., 2002.

Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / А. А. Бишаева. — М., 2021.

Бишаева А.А. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата / А. А. Бишаева. — М., 1991.

Букина Г.П. Методические рекомендации и примерные комплексы физических упражнений для учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Г. П. Букина, Г. В. Букин. — М., 1998.

Вайнер Э.Н. Валеология / Э. Н. Вайнер. — М., 2021.

Вайнер Э.Н. Образ жизни и лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы / Э. Н. Вайнер. — Липецк, 2006.

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий / С. К. Гамидова. — Смоленск, 2012.

Горен М. Путь к здоровью / М. Горен, Д. Осава. — СПб., 1994.

Готовцев Е.В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — М. : Юрайт, 2025.

Диц С.Г. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С. Г. Диц, И. К. Рихтер, А. Р. Бикмуллина. — Казань : Казан. ун-т, 2020.

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю. И. Евсеев. — Ростов-н/Д., 2010.

Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафронов. — М., 1994.

Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи : науч.-метод. пособие / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э. Буров. — М., 2010.

Литвинов А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание / А. А. Литвинов, А. В. Козлов, Е. В. Ивченко. — М., 2014.

Лях В.И. Физическая культура: базовый уровень : учебное пособие для образовательных организаций, реализующих образовательные программы СПО / В. И. Лях. — М., 2024.

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании : учебное пособие / И. В. Манжелей. — Тюмень, 2010.

Матвеев А.П. Воспитание физических качеств // Теория и методики физического воспитания / А. П. Матвеев ; под ред. Б. А. Ашмарина. — М., 1990.

Методика обучения технике и тактике игры в баскетбол : методические рекомендации / сост. И. В. Кудрякова, Р. А. Дрепелев. — пос. Караваево : КГСХА, 2017.

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп / Т. И. Миронова. — Кострома, 2014.

Пащенко А.Ю. Методические основы обучения техническим приемам в волейболе : учебно-методическое пособие / А. Ю. Пащенко, О. С. Красникова. — Нижневартовск, 2021.

Русская лапта: правила соревнований / Федерация русской лапты России. — М. : Советский спорт, 2008.

Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие / Е. Г. Сайганова, В. А. Дудов. — М., 2010.

Смолевский В.М. Нетрадиционные виды гимнастики / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлиев. — М., 1992.

Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / [Е. В. Конеева и др.] ; под общ. ред. Е. В. Конеевой. — М. : Юрайт, 2025.

Стресс жизни. Понять, противостоять и управлять им / [О. Грегор, Г. Гельб и др.]. — СПб., 1994.

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью : учебное пособие / А. И. Тимонин ; под ред. Н. Ф. Басова. — М., 2013.

Физическая культура : учеб. пособие для студ. сред. проф. заведений / [Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев]. — М., 2018.

Физическая культура и физическая подготовка : учеб. для студ. вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высш. проф. образования МВД России / [И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров и др.] ; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2015.

Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М., 2013.

Хомич М. М. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / М. М. Хомич, Ю. В. Эммануэль, Н. П. Ванчакова ; под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

Интернет-ресурсы

https://www.minsport.gov.ru/ — Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.

https://minzdrav.gov.ru/ — Официальный сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации.

https://edu.ru/ — Федеральный портал «Российское образование».

https://olympic.ru/ — Официальный сайт Олимпийского комитета России.

https://paralymp.ru/ — Официальный сайт Паралимпийского комитета России.

https://gto.ru/ — сайт ВФСК «ГТО».

https://volley.ru/ — Всероссийская федерация волейбола.

https://russiabasket.ru/ — Российская федерация баскетбола.

https://rfs.ru/ — Российский футбольный союз.

https://www.acrobatica-russia.ru/ — Федерация спортивной акробатики России.

https://russwimming.ru/ — Федерация водных видов спорта России.

https://sambo.ru/ — Всероссийская федерация самбо.

https://rsbi.ru/ — Российский союз боевых искусств.

https://gorodki-russia.ru/ — Федерация городошного спорта России.

https://ruslapta.ru/ — Федерация лапты России.

Оглавление

Предисловие 3

ЧАСТЬ I. **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Соответствие содержания учебного пособия требованиям, предъявляемым к общеобразовательной дисциплине «Физическая культура» 6

Характеристика и основное содержание учебного пособия «Физическая культура» 14

Особенности работы с обучающимися разных медицинских групп 18

Теоретические основы организации занятий по физическому воспитанию 21

Практические материалы 30

ЧАСТЬ II. **ПРИМЕР РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Пояснительная записка 40

Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» 42

Структура и объем общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», виды учебной работы 44

Содержание общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» и тематическое планирование 45

Список литературы 49

Учебное издание

Андриянова Людмила Алексеевна

Физическая культура

Базовый уровень

Методическое пособие

Для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования

Редактор *Е. В. Волкова*
Компьютерная верстка: *Д. В. Федотов*
Корректор *А. К. Цап*

Изд. № 701122667. Подписано в печать 04.12.2025. Формат 60×90/16.
Усл. печ. л. 3,3.

ООО «Издательский центр «Академия». www.academia-moscow.ru
129085, г. Москва, пр-т Мира, д. 101В, стр. 1.
Тел. +7 (495) 648-05-06 (многоканальный).
Сертификат соответствия № РОСС RU.МЛ10.Н04661 от 30.06.2025