

государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
Ростовской области  
«Ростовский колледж искусств»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ РО  
«Ростовский колледж искусств»

Ищенко И.Б.

«01» сентября 2026 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебной дисциплины ОГСЭ.05**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**для специальностей:**

- 53.02.03      Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)**
- 53.02.04      Вокальное искусство**
- 53.02.05      Сольное и хоровое народное пение**
- 53.02.06      Хоровое дирижирование**
- 53.02.07      Теория музыки**
- 53.02.02      Музыкальное искусство эстрады (по видам)**

Ростов-на-Дону

2026 г.

Одобрена цикловой комиссией  
отделения общеобразовательных,  
гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин  
ГБПОУ РО  
«Ростовский колледж искусств»

Протокол №2  
от «01» сентября 2026 г.

Председатель:  
**Гавриленко Я.А.**

Разработчик:

Рецензенты:

Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта по специальностям  
среднего профессионального  
образования  
53.02.03 Инструментальное  
исполнительство  
(по видам инструментов)  
53.02.04 Вокальное искусство  
53.02.05 Сольное и хоровое народное  
пение  
53.02.06 Хоровое дирижирование  
53.02.02 Музыкальное искусство  
эстрады (по видам)  
53.02.07 Теория музыки

Преподаватель отделения  
общеобразовательных, гуманитарных  
и социально-экономических  
дисциплин  
ГБПОУ РО «Ростовский колледж  
искусств»  
**Козлов Д.С.**

Преподаватель ГБПОУ РО  
«Ростовское областное училище  
(колледж) олимпийского резерва»  
**Польшина Г.И.**

Заведующий методической работой  
ГБПОУ РО  
«Ростовский колледж искусств»  
**Золотарев В.В.**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                                                     |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ                                                                        | 4  |
| 2. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА                                                    | 5  |
| 3. ОБЪЕМ КУРСА, ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ И ОТЧЕТНОСТИ                                                    | 7  |
| 4. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА И ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМАМ И СОДЕРЖАНИЮ ТЕКУЩЕГО, ПРОМЕЖУТОЧНОГО, ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ | 8  |
| 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ                                                                    | 25 |
| 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ                                                         | 26 |
| 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ                        | 27 |

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с ФГОС по специальностям СПО:

53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)

53.02.04 Вокальное искусство

53.02.05 Сольное и хоровое народное пение

53.02.06 Хоровое дирижирование

53.02.07 Теория музыки

53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам)

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

Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: федеральный компонент среднего общего образования, базовые учебные дисциплины, общий гуманитарный, социально-экономический цикл.

### **1.3. Цели и задачи дисциплины:**

**Целью** физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**В задачи** предмета входит:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА

Результатом освоения междисциплинарного курса является овладение следующими общими (ОК) компетенциями:

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 1. | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.                                                                                                                                                                                  |
| ОК 2. | Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.                                                                                                                        |
| ОК 3. | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.                                                |
| ОК 4. | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.                                                                                                                                                                                                                     |
| ОК 5. | Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.                                                                                                                              |
| ОК 6. | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения. |
| ОК 7. | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.                                                                                            |
| ОК 8. | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.                                                                                              |
| ОК 9. | Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранных языках.                                                                                                                                                                                                |

В результате изучения дисциплины студент должен:

**уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

### 3. ОБЪЕМ КУРСА, ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ И ОТЧЕТНОСТИ

| <b>Вид учебной работы</b>                             | <b>Объем часов</b>                |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)                 | 208                               |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)      | 104                               |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)           | 104                               |
| в том числе:                                          |                                   |
| составление комплексов упражнений                     | 20                                |
| самостоятельная работа над оздоровительной программой | 54                                |
| изучение литературы, аудио и видеозаписей             | 30                                |
| <b>Виды отчетности</b>                                | <b>Распределение по семестрам</b> |
| Промежуточная аттестация:                             |                                   |
| - экзамены                                            | -                                 |
| - дифференцированные зачеты                           | -                                 |
| - недифференцированные зачеты                         | 5,6,7,8                           |

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА И ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМАМ И СОДЕРЖАНИЮ ТЕКУЩЕГО, ПРОМЕЖУТОЧНОГО, ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

##### 4.1. Содержание курса:

| Наименование разделов и тем                                                                                         | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся |                                                                                                                | Объем часов | Уровень освоения |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1                                                                                                                   | 2                                                                                                     |                                                                                                                | 3           | 4                |
| Раздел 1. Основы физической культуры                                                                                |                                                                                                       |                                                                                                                |             | 1                |
|                                                                                                                     | Теория и практика физической культуры                                                                 |                                                                                                                |             |                  |
| Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. | Содержание                                                                                            |                                                                                                                | 9           |                  |
|                                                                                                                     | 1.                                                                                                    | Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.                                      |             |                  |
|                                                                                                                     | 2.                                                                                                    | Социальные функции физической культуры.                                                                        |             |                  |
|                                                                                                                     | 3.                                                                                                    | Физическая культура в структуре профессионального образования.                                                 |             |                  |
|                                                                                                                     | 4.                                                                                                    | Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. |             |                  |
|                                                                                                                     | 5.                                                                                                    | Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.           |             |                  |
|                                                                                                                     | Самостоятельная работа                                                                                |                                                                                                                | 8           |                  |

|                                  |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |          |
|----------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------|
|                                  | 1.                | <p>Тематика рефератов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.</li> <li>- Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</li> <li>- Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</li> <li>- Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).</li> <li>- Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).</li> </ul> |    |          |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b> |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    | <b>1</b> |
| <b>Тема 2.1. Бег на короткие</b> | <b>Содержание</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 10 |          |

|                                                                             |                                                                                  |                                                                                                   |    |   |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
| дистанции. Прыжок в длину с места.                                          | 1.                                                                               | Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.                | 10 | 1 |
|                                                                             | 2.                                                                               | Обучение техники прыжка в длину с места.                                                          |    |   |
|                                                                             | 3.                                                                               | Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).                                            |    |   |
|                                                                             | 4.                                                                               | Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) |    |   |
|                                                                             | Самостоятельная работа                                                           |                                                                                                   |    |   |
|                                                                             | 1.                                                                               | Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.                                       |    |   |
|                                                                             | 2.                                                                               | Совершенствование техники прыжка в длину с места.                                                 |    |   |
|                                                                             | 3.                                                                               | Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.                                      |    |   |
| Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги». | Содержание                                                                       |                                                                                                   | 10 |   |
|                                                                             | 1.                                                                               | Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).              | 10 |   |
|                                                                             | 2.                                                                               | Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».                               |    |   |
|                                                                             | 3.                                                                               | Повышение уровня ОФП.                                                                             |    |   |
|                                                                             | 4.                                                                               | Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.                                       |    |   |
|                                                                             | Самостоятельная работа                                                           |                                                                                                   | 10 | 1 |
| 1.                                                                          | Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. |                                                                                                   |    |   |
|                                                                             | 2.                                                                               | Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.                                       |    |   |

|                                            |                               |                                                                           |    |   |
|--------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----|---|
|                                            | 3.                            | Закрепление практики судейства.                                           |    |   |
| <b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции.</b> | <b>Содержание</b>             |                                                                           | 10 |   |
|                                            | 1.                            | Овладение техникой бега на средние дистанции.                             | 10 |   |
|                                            | 2.                            | Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». |    |   |
|                                            | 3.                            | Повышение уровня ОФП.                                                     |    |   |
|                                            | 4.                            | Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.               |    |   |
|                                            | <b>Самостоятельная работа</b> |                                                                           | 10 | 1 |
|                                            | 1.                            | Совершенствование техники бега на средние дистанции                       |    |   |
|                                            | 2.                            | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.                      |    |   |
| <b>Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.</b> | <b>Содержание</b>             |                                                                           | 10 |   |
|                                            | 1.                            | Совершенствовать технику бега по дистанции.                               | 10 |   |
|                                            | 2.                            | Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.             |    |   |
|                                            | 3.                            | Разучивание комплексов специальных упражнений.                            |    |   |
|                                            | <b>Самостоятельная работа</b> |                                                                           | 10 | 1 |
|                                            | 1.                            | Воспитание выносливости.                                                  |    |   |
| <b>Тема 2.5. Бег на</b>                    | <b>Содержание</b>             |                                                                           | 10 |   |

|                                                                                              |                                                                                                                       |                                                                             |    |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----|---|
| короткие, средние и<br>длинные дистанции.                                                    | 1.                                                                                                                    | Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.                 | 10 | 1 |
|                                                                                              | 2.                                                                                                                    | Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».           |    |   |
|                                                                                              | 3.                                                                                                                    | Выполнение К.Н.: 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши.                 |    |   |
|                                                                                              | Самостоятельная работа                                                                                                |                                                                             |    |   |
|                                                                                              | 1.                                                                                                                    | Совершенствование техники бега на короткие дистанции.                       |    |   |
|                                                                                              | 2.                                                                                                                    | Совершенствование техники бега на средние дистанции.                        |    |   |
|                                                                                              | 3.                                                                                                                    | Совершенствование техники бега на длинные дистанции.                        |    |   |
|                                                                                              |                                                                                                                       |                                                                             |    |   |
| 1.                                                                                           | Составление комплексов упражнений.                                                                                    |                                                                             |    |   |
| 2.                                                                                           | Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика. |                                                                             |    |   |
| Раздел 3. Баскетбол                                                                          |                                                                                                                       |                                                                             |    | 1 |
| Тема 3.1. Техника<br>выполнения ведения<br>мяча, передачи и броска<br>мяча в кольцо с места. | Содержание                                                                                                            |                                                                             | 1  |   |
|                                                                                              | 1.                                                                                                                    | Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. |    |   |
|                                                                                              | 2.                                                                                                                    | Основные направления развития физических качеств.                           |    |   |
|                                                                                              | 3.                                                                                                                    | Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.      |    |   |
|                                                                                              | Самостоятельная работа                                                                                                |                                                                             | 2  | 1 |
|                                                                                              | 1.                                                                                                                    | Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.      |    |   |

|                                                                                                                             |                               |                                                                                                              |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| <b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага - бросок.</b>                          | <b>Содержание</b>             |                                                                                                              | 1 |   |
|                                                                                                                             | 1.                            | Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение - 2 шага - бросок». |   |   |
|                                                                                                                             | 2.                            | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.                  |   |   |
|                                                                                                                             | 3.                            | Развитие логического мышления в баскетболе.                                                                  |   |   |
|                                                                                                                             | <b>Самостоятельная работа</b> |                                                                                                              | 2 | 1 |
|                                                                                                                             | 1.                            | Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». |   |   |
| <b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.</b> | <b>Содержание</b>             |                                                                                                              | 1 |   |
|                                                                                                                             | 1.                            | Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.     |   |   |
|                                                                                                                             | 2.                            | Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.                            |   |   |
|                                                                                                                             | 3.                            | Закрепление техники выполнения среднего броска с места.                                                      |   |   |
|                                                                                                                             | 4.                            | Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.                                                           |   |   |
| <b>Тема 3.4.</b>                                                                                                            | <b>Содержание</b>             |                                                                                                              | 2 | 1 |

|                                                                                             |                               |                                                                                                                                          |   |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| <b>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>                              | 1.                            | Совершенствовать технику владения мячом.                                                                                                 | 2 |   |
|                                                                                             | 2.                            | Выполнение контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок».                                                                          |   |   |
|                                                                                             | 3.                            | Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.                                                                      |   |   |
|                                                                                             | 4.                            | Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.                                                                         |   |   |
|                                                                                             | <b>Самостоятельная работа</b> |                                                                                                                                          |   |   |
|                                                                                             | 1.                            | Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.                                                                                  |   | 1 |
|                                                                                             |                               |                                                                                                                                          |   |   |
|                                                                                             | 1.                            | Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации. |   |   |
| <b>Раздел 4. Волейбол</b>                                                                   |                               |                                                                                                                                          |   |   |
| <b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</b> | <b>Содержание</b>             |                                                                                                                                          | 1 |   |
|                                                                                             | 1.                            | Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.                                                      | 2 |   |
|                                                                                             | 2.                            | Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.                                               |   |   |
|                                                                                             | 3.                            | Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.                                                 |   |   |
|                                                                                             | <b>Самостоятельная работа</b> |                                                                                                                                          |   |   |

|                                                                            |                        |                                                                                    |   |   |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|                                                                            | 1.                     | Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.                      |   |   |
| Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё.                         | Содержание             |                                                                                    | 1 |   |
|                                                                            | 1.                     | Обучение технике нижней подачи и приёма после неё.                                 |   |   |
|                                                                            | 2.                     | Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. |   |   |
|                                                                            | 3.                     | Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.              |   |   |
|                                                                            | 4.                     | Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.                           |   |   |
| Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара.<br>Техника изученных приёмов. | Содержание             |                                                                                    | 1 | 1 |
|                                                                            | 1.                     | Обучение технике прямого нападающего удара.                                        |   |   |
|                                                                            | 2.                     | Совершенствование техники изученных приёмов.                                       |   |   |
|                                                                            | 3.                     | Применение изученных приемов в учебной игре.                                       |   |   |
|                                                                            | Самостоятельная работа |                                                                                    |   | 2 |
|                                                                            | 1.                     | Выполнение технических элементов в учебной игре.                                   |   |   |
| Тема 4.4.<br>Совершенствование техники владения волейбольным мячом.        | Содержание             |                                                                                    | 2 |   |
|                                                                            | 1.                     | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.               |   |   |
|                                                                            | 2.                     | Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.   |   |   |
|                                                                            | 3.                     | Учебная игра с применением изученных положений.                                    |   |   |
|                                                                            | Самостоятельная работа |                                                                                    |   | 2 |
|                                                                            | 1.                     | Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.            |   |   |

|                                                                                     |                               |                                                                                                                                                                            |   |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------|
|                                                                                     |                               |                                                                                                                                                                            |   |          |
|                                                                                     | 1.                            | Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.                                                                   |   |          |
|                                                                                     | 2.                            | Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации. |   |          |
| <b>Раздел 5. Гандбол</b>                                                            |                               |                                                                                                                                                                            |   | <b>1</b> |
| <b>Тема 5.1. Техника владения мячом на месте. Стойка вратаря, удары по воротам.</b> | <b>Содержание</b>             |                                                                                                                                                                            | 1 |          |
|                                                                                     | 1.                            | Обучение технике передачи и ловли гандбольного мяча на месте.                                                                                                              |   |          |
|                                                                                     | 2.                            | Обучение технике броскам мяча по воротам с места.                                                                                                                          |   |          |
|                                                                                     | 3.                            | Обучение правилам игры в гандбол.                                                                                                                                          |   |          |
|                                                                                     | 4.                            | Обучение жестам судей.                                                                                                                                                     |   |          |
| <b>Тема 5.2. Техника владения мячом в движении. Тактика игры в гандбол.</b>         | <b>Содержание</b>             |                                                                                                                                                                            | 2 | <b>1</b> |
|                                                                                     | 1.                            | Обучение технике ведения гандбольного мяча в движении.                                                                                                                     |   |          |
|                                                                                     | 2.                            | Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.                                                                                                     |   |          |
|                                                                                     | 3.                            | Воспитание морально волевых качеств, необходимых для профессиональной и общественной реализации личности студента.                                                         |   |          |
|                                                                                     | <b>Самостоятельная работа</b> |                                                                                                                                                                            | 2 |          |

|                                                                                    |                               |                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|                                                                                    | 1.                            | Овладение и закрепление техники ведения гандбольного мяча в движении, выполнение тактических действий в игре, воспитание волевых качеств.                                                                                                             |   |   |
|                                                                                    | 1.<br>2.<br>3.<br>4.<br>5.    | Обучение технике перемещения гандболиста.<br>Закрепление техники передачи и ловли мяча в движении.<br>Обучение броску мяча по воротам с места.<br>Обучение технике ведения мяча с изменением направления.<br>Ознакомление с правилами игры в гандбол. |   |   |
| <b>Тема 5.3.<br/>Совершенствование<br/>техники владения<br/>гандбольным мячом.</b> | <b>Содержание</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 |   |
|                                                                                    | 1.<br>2.<br>3.                | Сдача контрольных нормативов: броски мяча по воротам с места, игра вратаря.<br>Выполнение сочетания технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры.<br>Совершенствование техники передач и ловли гандбольного мяча.                   |   |   |
|                                                                                    | <b>Самостоятельная работа</b> |                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 |   |
|                                                                                    | 1.                            | Совершенствование технических элементов в гандболе.                                                                                                                                                                                                   |   |   |
|                                                                                    |                               |                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |
|                                                                                    | 1.                            | Совершенствование технических элементов в гандболе, выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, упражнения на ловкость, быстроту и координацию.                                                                               |   |   |
| <b>Раздел 6. Оценка уровня<br/>физического развития</b>                            |                               |                                                                                                                                                                                                                                                       |   | 1 |

|                                                                                |                               |                                                                                                                                        |   |   |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| <b>Тема 6.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.</b>              | <b>Содержание</b>             |                                                                                                                                        | 5 |   |
|                                                                                | 1.                            | Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток. |   |   |
|                                                                                | 2.                            | Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.     |   |   |
|                                                                                | 3.                            | Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.                                                                             |   |   |
|                                                                                | <b>Самостоятельная работа</b> |                                                                                                                                        | 6 |   |
|                                                                                | 1.                            | Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.                                                                             |   |   |
| <b>Тема 6.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.</b> | <b>Содержание</b>             |                                                                                                                                        | 5 |   |
|                                                                                | 1.                            | Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.                                                               |   | 1 |
|                                                                                | 2.                            | Ознакомление с дневником самоконтроля.                                                                                                 |   |   |
|                                                                                | 3.                            | Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.                                      |   |   |
|                                                                                | <b>Самостоятельная работа</b> |                                                                                                                                        | 4 |   |
|                                                                                | 1.                            | Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.                                                                          |   |   |

|                                                                                             |                                                                                   |                                                                                                                               |   |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| Тема 6.3. Организация и методика проведения коррегирующей гимнастики при нарушениях осанки. | Содержание                                                                        |                                                                                                                               | 5 |   |
|                                                                                             | 1.                                                                                | Ознакомление с методикой проведения коррегирующей гимнастики.                                                                 |   |   |
|                                                                                             | 2.                                                                                | Обучение коррегирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки).                             |   |   |
|                                                                                             | 3.                                                                                | Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей). |   |   |
|                                                                                             | Самостоятельная работа                                                            |                                                                                                                               | 6 |   |
| 1.                                                                                          | Организация и методика проведения коррегирующей гимнастики при нарушениях осанки. |                                                                                                                               |   |   |
| Тема 6.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.                        | Содержание                                                                        |                                                                                                                               | 5 | 1 |
|                                                                                             | 1.                                                                                | Организация и подготовка туристических походов.                                                                               |   |   |
|                                                                                             | 2.                                                                                | Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.                                                              |   |   |
|                                                                                             | 3.                                                                                | Последовательность заполнения рюкзака.                                                                                        |   |   |
|                                                                                             | 4.                                                                                | Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности.                                                           |   |   |
|                                                                                             | 5.                                                                                | Организационное и материально-техническое обеспечение похода.                                                                 |   |   |
|                                                                                             | Самостоятельная работа                                                            |                                                                                                                               | 4 |   |
| 1.                                                                                          | Организация и методика подготовки к туристическому походу.                        |                                                                                                                               |   |   |
| Тема 6.5. Организация и                                                                     | Содержание                                                                        |                                                                                                                               | 5 |   |

|                                                                  |                        |                                                                                                         |   |   |
|------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| методика проведения закаливающих процедур.                       | 1.                     | Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. | 6 | 1 |
|                                                                  | 2.                     | Обучение закаливающим мероприятиям.                                                                     |   |   |
|                                                                  | 3.                     | Принципы закаливания.                                                                                   |   |   |
|                                                                  | 4.                     | Основные методы закаливания.                                                                            |   |   |
|                                                                  | 5.                     | Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.                                         |   |   |
|                                                                  | Самостоятельная работа |                                                                                                         |   |   |
|                                                                  | 1.                     | Организация и методика проведения закаливающих процедур.                                                |   |   |
| Тема 6.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний. | Содержание             |                                                                                                         | 5 | 1 |
|                                                                  | 1.                     | Методика регулирования эмоций.                                                                          |   |   |
|                                                                  | 2.                     | Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.                                  |   |   |
|                                                                  | 3.                     | Тестирование эмоциональных состояний.                                                                   |   |   |
|                                                                  | 4.                     | Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.                                             |   |   |
|                                                                  | Самостоятельная работа |                                                                                                         | 4 |   |
|                                                                  | 1.                     | Методика регулирования эмоциональных состояний.                                                         |   |   |
| Итого: 208 часов                                                 |                        |                                                                                                         |   |   |

## **СОДЕРЖАНИЕ ВАРИАТИВНОЙ ЧАСТИ КУРСА**

### **Раздел 1: Теоретические сведения.**

Основные теоретические понятия, термины, названия простых танцевальных шагов, позиций рук и ног.

### **Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве.**

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и concentрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.

### **Раздел 3: Упражнения ритмической гимнастики.**

***Общеразвивающие упражнения.*** Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

- Разминка проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

***Упражнения на координацию движений.*** Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

***Упражнение на расслабление мышц.*** Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висющими

руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).  
Выполнение упражнений с предметами (короткой скакалкой, гимнастической палкой, большим мячом, мешочками) и без предметов.

#### **Раздел 4: Основные элементы танцев.**

Разучивание основных движений народных танцев (марийский, русский, татарский, украинский, башкирский), диско, фигурного вальса.

#### **Народные танцы.**

##### **1. Марийский:**

- а) положение рук
- б) положение рук в парных и массовых танцах
- в) движения рук
- г) ходы и основные движения
- д) дробь
- е) ключи

##### **2. Русский.**

- а) положение рук
- б) положение рук в парных и массовых танцах
- в) движение рук
- г) ходы и основные движения
- д) дробь
- е) веревочка
- ж) ковырялочка
- з) моталочка
- и) молоточки
- к) хлопки и хлопушка
- л) полуприсядки
- м) вращения

##### **3. Татарский танец:**

- положение рук
- положение рук в парных и массовых танцах
- ходы и основные движения:
  - а) основной женский ход
  - б) основной мужской ход
  - в) «брма» - боковой ход

- г) присядка - мячик
- д) мелкая дробь
- е) вращения

#### **4 Украинский танец:**

- положение рук
- положение рук в парных и массовых танцах
- ходы и основные движения
- а) выпад с акцентом
- б) повороты на 360 градусов
- в) па-де-баск с разворотом вправо-влево
- г) галоп
- д) поворот на полопальцах на 360 градусов
- е) вращения с припаданием в паре
- ж) бегунец
- з)приставные шаги

#### **5.Башкирский танец:**

- положение рук
- положение рук в парных и массовых танцах
- ходы и основные движения
- а) припадание
- б) скользящий ход на всю ступню
- дробь

#### **Бальные танцы (латиноамериканская программа)**

##### **1. Танец «Диско»**

- шаг-приставка в сторону (вперед, назад);
- пружинка;
- «треугольник»;
- боковое;
- дорожка вперед;
- дорожка назад;
- приседание по II позиции;
- движения рук.

#### **Фигурный вальс**

- балансе;
- вальс правый поворот;
- вальс левый поворот;
- окошечко;
- раскрытие;
- повороты;

- вальсовая дорожка;
- переходы из позиции в позицию;
- поклон.

### **Формы контроля:**

1. Зачетные уроки
2. Городские, областные соревнования

#### 4.2. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины:

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                   | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                             | 2                                                                                                                                        |
| <b>Уметь:</b>                                                                                                                 |                                                                                                                                          |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.                           |
| <b>Знания:</b>                                                                                                                |                                                                                                                                          |
| 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека                               | Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.                                                  |
| 2. Основы здорового образа жизни                                                                                              | Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям. |

## **5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОГСЭ**

### **5.1. Материально-техническое обеспечение:**

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

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

### **5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение курса**

Реализация учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» проходит в соответствии с графиком учебного процесса и обеспечивается учебно-методической документацией: ФГОС СПО по специальностям примерным учебным планом ФГОС СПО специальностей, учебным планом, разработанным колледжем, примерной программой учебной дисциплины, данной рабочей программой, а также методическими разработками преподавателей по отдельным аспектам освоения курса.

Информационное обеспечение курса обеспечивается доступом каждого обучающегося:

- к библиотечному фонду, укомплектованному печатными и/или электронными изданиями основной и дополнительной учебной литературы по курсу;
- к фонду фонотеки, укомплектованному аудиозаписями по курсу;

- во время самостоятельной подготовки обучающиеся должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

### **5.2.1. Информационное обеспечение обучения:**

1. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### **2. Основные источники:**

3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. - М.: Гардарики, 2008.

4. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2009.

5. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2005.

6. *Никифорова Г.С.* Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.:«Скифия», 2024.

#### **7. Интернет-ресурсы:**

8. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)

9. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

10. <http://www.infosport.ru/minsport/>

#### **Дополнительные источники:**

12. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – М.: КноРус, 2026.

13. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич - М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.

14. *Казантинова, Г. М.* Физическая культура : учебно-методическое пособие / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова, Н. Б. Озерина. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2023.

15. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: - СПб.: СПбГТУ, 1999.

16. *Рахматов, А. А.* Теория и история физической культуры: социология физической культуры и спорта : учебное пособие для СПО / А. А. Рахматов, А. И. Рахматов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2026.

17. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко - 5-е изд., перераб. и доп. - М.: Советский спорт, 2009.

18.

## **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ**

### **Учебно-методическая**

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору

преподавателя с учетом интересов обучающихся.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

#### **Учебно-тренировочная**

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта.

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

Самостоятельная работа, включаемая в процесс обучения, — это такая работа, которая выполняется без непосредственного участия учителя, но по его заданию и в специально предоставленное для этого время. При этом учащиеся сознательно стремятся достигнуть поставленной цели, проявляя свои усилия и выражая в той или иной форме результаты своих умственных и физических действий.

Домашние задания — форма самостоятельной работы учащихся, организуется учителем с целью закрепления и углубления знаний, полученных на уроке, а также для подготовки к восприятию нового учебного

материала, а иногда и для самостоятельного решения посильной познавательной задачи; составная часть процесса обучения.

Домашнее задание по физической культуре — одна из форм самостоятельной работы, которая носит, как правило, индивидуальный характер.

Индивидуальные упражнения в домашних условиях способствуют развитию необходимых двигательных качеств таких, как гибкость, выносливость, быстрота, сила, повышая кондиционную физическую подготовленность, которая является основным показателем физического развития и здоровья. Регулярное выполнение домашних заданий по физической культуре вырабатывает привычку активно и добросовестно работать, приобщая тем самым обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями совершенствованию двигательных навыков и умений, повышению физического развития.

В начале учебного года, на первых уроках, выявляется уровень развития двигательных качеств каждого студента. Исходя из этого, каждому обучающемуся предлагаются упражнения, направленные на развитие двигательных качеств. Каждый студент отмечает в дневнике самоконтроля контрольные упражнения, первоначальный и конечный результат за один месяц. Учителя определять уровень своего физического развития, проводит самоконтроль.

Если студент выполняет упражнение в совершенстве, оно заменяется другим на развитие того же двигательного качества.

В применяемых упражнениях используется дифференциация по полу, состоянию здоровья, уровню подготовленности обучающихся с учетом возрастных особенностей развития физических качеств.

Учеными выявлено существование так называемых критических или сенситивных (чувствительных) периодов, в которых можно добиться наибольших приростов или положительных сдвигов в развитии двигательных качеств.

Увеличение показателей быстроты движений и гибкости тела в юношеском возрасте менее выражены, и требуется значительный объем соответствующих упражнений, чтобы указанные качества продолжали развиваться.

В этот период возникают благоприятные условия для развития выносливости к динамической работе, а также имеются благоприятные условия для развития силовых качеств юношей и девушек.

Для домашних заданий по развитию быстроты, предлагаются: бег на месте — 10 секунд, бег в гору, повторный бег по лестнице через одну, две ступеньки; прыжки по лестнице с поочередной сменой ног, с отягощением и без; повторный бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м, бег с отягощениями, прыжки со скакалкой в максимальном темпе, серийные многоскоки, челночный бег с предметами, прыжок в длину с места и с разбега, выпрыгивание вверх из низкого приседа.

Индивидуально предлагаются упражнения для развития гибкости: наклоны вперед, упражнения на растягивание по методике В. М. Гомозова: «Трон», «Лодочка», «Скоба», «Лягушка», «Корзинка».

Для развития силы в домашних условиях предлагаются упражнения: подъем переворотом, подтягивание на высокой перекладине, сгибание рук в

упоре лежа, приседание с отягощениями, поднятие прямых ног лежа до угла 90 градусов и медленное опускание, бег и прыжки с грузом по лестнице, упражнения с гириями, гантелями, штангой. Девушкам с низким уровнем развития силы предлагается сгибание рук сначала от скамейки, затем от пола.

Упражнения для повышения общей и скоростной выносливости служат основой повышения физической работоспособности обучающихся, а косвенно также и умственной (поскольку способствуют улучшению кровоснабжения не только мышц, но и мозга), развивают волевые качества.

Домашнее задание по развития выносливости: гладкий бег, кроссовый бег, бег в умеренном темпе по лестнице, бег 400—800 м., баскетбол, футбол, настольный теннис, прыжки со скакалкой 3—4 мин, бег по лестнице в умеренном темпе, ходьба на лыжах, катание на коньках.

Приступая к разделу программы «спортивные игры» для домашних заданий используются упражнения на ловкость и быстроту: жонглирование, одновременные круговые движения руками, правая рука вперед, левая назад и наоборот, прыжки со скакалкой 15, 30 сек.

Студентам, которые выполняют контрольные упражнения на «отлично», предлагается увеличить объем, изменить скорость выполнения упражнения, например, прыжки со скакалкой количество раз, за 3—4 мин; сгибание рук в упоре лежа до предельно возможного; прыжки по лестнице без отягощения, затем с отягощением.

При контроле упражнений, который проводится, ежемесячно оценивается техническая и физическая подготовка групповым методом и методом круговой тренировки. Прирост показателей в упражнении оценивается на балл выше.

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

В последнее время преподаватель физической культуры сталкивается с проблемой преподавания учащимся с ослабленным здоровьем, которые требуют особых норм физической нагрузки и индивидуального подхода в организации занятий. Необходима дифференциация учебного состава в зависимости от состояния здоровья студентов. Существуют три группы:

- основная - обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья;
- подготовительная - студенты с недостаточным физическим развитием или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья;
- специальная медицинская группа (СМГ) - студенты, которые на основании мед. заключения не могут заниматься физкультурой по общепринятой программе.

В свою очередь, СМГ условно делится на две подгруппы:

- подгруппа «А» - обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных предприятий могут быть переведены в подготовительную группу;

- подгруппа «В» - обучающиеся с патологическими отклонениями или необратимыми заболеваниями.

Определение контингентов нуждающихся в освобождении от основных видов физического воспитания по состоянию здоровья, как показала практика, осуществляется преимущественно участковыми терапевтами, студенческими поликлиниками. Контроль за состоянием здоровья этой группы и динамикой функционального состояния осуществляется не реже 2 раз в год.

Предпочтительнее эти функции возложить на врачей спортивного диспансера, которые должны осуществлять консультативную помощь участковым терапевтам по осуществлению врачебного контроля специальной медицинской группы в основном в вопросах определения и оценки состояния здоровья и функциональных возможностей лиц, занимающихся или только приступающих к занятиям физкультурой, имеющие некоторые ограничения по состоянию здоровья своих функциональных возможностей, для их реабилитации в целях оздоровления; а также назначение им оптимального двигательного режима, контроль его адекватности и эффективности.

Программа курса специальной медицинской группы включает теорию, практический материал, профессионально-прикладную физическую подготовку и специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии.

Основными задачами физического воспитания учащихся из группы СМГ являются:

- укрепление здоровья, стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеваниями, а иногда и их ликвидация,

- содействие правильному физическому развитию, закаливанию, повышение сопротивляемости организма,

- улучшение показателей физического развития, освоение жизненно важных двигательных умений и навыков,

- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью,

- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, овладение комплексами специальных упражнений, благотворно воздействующих на организм, с учетом имеющегося заболевания,

- обучение способам самоконтроля и дозировки нагрузки,

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физкультурой.

Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должны проводиться на протяжении всего периода обучения и осуществляться в следующих формах:

- учебные занятия;

самостоятельные занятия студентов;

физические упражнения в режиме дня: утренняя гимнастика, физкультурные паузы, производственная физическая культура;

массовые, оздоровительные, физкультурные и туристические мероприятия, проводимые в свободное от учебных занятий время, в зимние и летние каникулы.

Проблема еще осложнена тем, что в СМГ собраны студенты, страдающие различными недугами и психологически не готовые к занятиям физкультурой. Для них можно организовать занятия в тренажерном зале с индивидуальным подбором адекватной нагрузки на каждом тренажере, рекомендуемом медицинским предписанием.

Для проведения таких занятий преподаватель физкультуры должен быть достаточно подготовлен в вопросах медико-педагогического контроля и влияния физических упражнений на организм с учетом анатомо-физиологических особенностей и тяжести заболевания каждого занимающегося из СМГ.

Проведение занятий с ослабленными студентами отдельно от здоровых позволяет избежать многих методических и педагогических ошибок, позволяет использовать дифференцированные нагрузки, контролировать состояние учащихся и их адаптацию к нагрузке. Прежде чем начать занятия в группах СМГ преподаватель должен провести тестирование по определению уровня физической подготовленности студентов. Оно проводится по трем основным направлениям:

физическое развитие и соматические показатели (рост, вес, АД, жизненная емкость легких, проба Штанге - задержка дыхания, пульс в покое);

функциональные возможности кардиореспираторной системы и основные параметры ее работоспособности (тест Рифье - приседания, PWC 120, 150 - на шагивание на степ-платформу);

показатели двигательных качеств (координация, зрительно-двигательная реакция, гибкость).

По результатам тестирования и с учетом особенностей заболевания преподаватель составляет план занятий, осуществляет подбор специальных упражнений и определяет индивидуальную нагрузку.

Система реабилитации включает уроки физкультуры, желательно на свежем воздухе, занятия ЛФК, прогулки на лыжах, езду на велосипеде и т.д. Предпочтительнее циклические виды спорта, особенно при заболеваниях сердца, легких, ожирении и т.п.

Подготовка должна быть по возможности разносторонней, включающей общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, игры на воздухе и др., а при заболеваниях сердечнососудистой, дыхательной и эндокринной систем - упражнения в ходьбе, беге (в сочетании ходьбы с бегом), лыжные прогулки, катание на коньках и езда на велосипеде и др.

Программа специальных медицинских групп ограничивает упражнения на скорость, силу, выносливость. В зависимости от заболевания включаются циклические виды спорта, дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию при заболеваниях кардиореспираторной системы, а при нарушениях осанки (сколиозах) включаются упражнения на укрепление мышц живота и туловища (то есть создание мышечного корсета), выработку правильной осанки. Исключаются упражнения с гантелями, тяжестями в положении стоя.

После принятия постановления Министерством образования РФ «Об оценивании и аттестации учащихся СМГ по физической культуре» стало возможным выставление оценок этой категории учащихся, не «привязывая» их к нормативным требованиям, выдвигаемым программой для основной группы обучающихся. Итоговая отметка в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

При выставлении текущей оценки обучающимся в СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства студента, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Таким образом, физические нагрузки для специальных медицинских групп должны быть выбраны исходя из индивидуальных особенностей организма и направлена на укрепление здоровья студента. А физическая подготовка должна определяться исходя из целей и задач занятий физической культурой специальных медицинских групп.