

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Рябиченко Сергей Николаевич
Должность: Директор
Дата подписания: 14.03.2022 09:51:29
Уникальный программный ключ:
3143b550cd4cbc5ce335fc548df581d670cbc4f9

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«КРАСНОДАРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»
(ГБПОУ КК «КМТ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальностям технического профиля

15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям)

Рассмотрена
на заседании цикловой методической
комиссии «Физическая культура и ОБЖ»

Утверждена приказом директора
ГБПОУ КК «КМТ»

от «31» августа 2020 г. № 552

Протокол от « 27 » августа 2020 г. № 1

Председатель Андриющенко Т.Н./

Одобрена
на заседании педагогического совета

протокол от 31_» августа 2020г.№ 1

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 07 июня 2012 г. регистрационный № 24480; Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» протокол от 23 июля 2015 г. № 3.

Организация-разработчик: ГБПОУ КК «КМТ»

Разработчик:

Грищенко Лариса Александровна,
преподаватель высшей категории ГБПОУ КК «КМТ»

Рецензенты:

Шапошник Маргарита Владимировна,
преподаватель высшей категории ГБПОУ КК ККЭП,
квалификация по диплому: преподаватель физического воспитания

Шиянов Леонид Павлович
руководитель физического воспитания ГБПОУ КК КТК, заслуженный работник
физической культуры и спорта, отличник физической культуры и спорта РФ,
тренер-преподаватель по волейболу

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Цели реализации рабочей программы

Учебная дисциплина ОУД.06 Физическая культура является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Содержание программы ОУД.06 Физическая культура направлено на достижение следующих **целей**:

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

Целью реализации рабочей программы по учебной дисциплине ОУД.06 Физическая культура является формирование навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

В результате изучения учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура обучающийся должен:

знать:

- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

уметь:

- 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);
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и

адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.

1.2 Принципы и подходы к формированию программы учебной дисциплины ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

1) ***физкультурно-оздоровительной деятельностью***, которая ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

2) ***спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой***, которая соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

3) ***введением в профессиональную деятельность специалиста***, которая ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда, участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку (участие в национальном проекте «World Skills Russia»).

2 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Роль учебной дисциплины ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с «Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Основу программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

2.2 Особенности организации учебного процесса

Основное содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает:

- формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье;
- освоение методов профилактики профессиональных заболеваний;
- овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ

физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

2.3 Пояснения к разделам программы

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, профессионально-прикладной физической подготовки, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика).

2.4 Оценка достижения планируемых результатов

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), приказ Минспорта России от 19.06.2017 г. №542.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

Критерии оценки учебно-исследовательской и проектной деятельности обучающихся.

Критерии выставления оценки участникам ПРОЕКТА

Оценка	Профессиональные компетенции	Компетенции, связанные с созданием и обработкой текстов	Иные универсальные компетенции (коммуникабельность, инициативность, умение работать в «команде», управленческие навыки и т.д.)	Отчетность
«Отлично»	Работа выполнена на высоком проф. уровне. Представленный материал фактически верен, допускаются негрубые фактические неточности. Студент свободно отвечает на вопросы, связанные с проектом.	Материал изложен грамотно, доступно для предполагаемого адресата, логично и интересно. Стиль изложения соответствует задачам проекта.	Студент проявил инициативу, творческий подход, способность к выполнению сложных заданий, навыки работы в коллективе, организационные способности.	Документация представлена полностью и в срок
«Хорошо»	Работа выполнена на достаточно высоком профессиональном уровне. Допущено до 4–5 фактических ошибок. Студент отвечает на вопросы, связанные с проектом, но недостаточно полно.	Допускаются отдельные ошибки, логические и стилистические погрешности. Текст недостаточно логически выстроен, или обнаруживает недостаточное владение риторическими навыками.	Студент достаточно полно, но без инициативы и творческих находок выполнил возложенные на него задачи.	Документация представлена достаточно полно и в срок, но с некоторыми недоработками.
«Удовлетворительно»	Уровень недостаточно высок. Допущено до 8 фактических ошибок. Студент может ответить, лишь на некоторые вопросы, заданные по проекту.	Работа написана несоответствующим стилем, недостаточно полно изложен материал, допущены различные речевые, стилистические и логические ошибки.	Студент выполнил большую часть возложенной на него работы.	Документация сдана со значительным опозданием (больше недели). Отсутствуют некоторые документы.
«Неудовлетворительно»	Работа выполнена на низком уровне. Допущено более 8 фактических ошибок. Ответы на вопросы по проекту обнаруживают непонимание предмета и отсутствие ориентации в материале проекта.	Допущены грубые орфографические, пунктуационные, стилистические и логические ошибки. Неясность и примитивность изложения делают текст трудным для восприятия.	Студент практически не работал в группе, не выполнил свои задачи или выполнил только некоторые поручения.	Документация не сдана.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЛИСТ
оценивания универсальных учебных действий студента ГБПОУ КК «КМТ»
 _____ группы _____
 (ФИО студента)

№	Критерии оценивания	ОВ	В	ДВ	ВС	С	НС	Н	ОН	П
1	Полнота знаний теоретического контролируемого материала (до 50%, 51% ...);									
2	Полнота знаний практического контролируемого материала, демонстрация умений и навыков решения типовых задач, выполнения типовых заданий/упражнений/казусов (до 50%, 51% ...)									
3	Умение извлекать и использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников;									
4	Умение собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников;									
5	Умение собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать практический материал для иллюстраций теоретических положений;									
6	Умение самостоятельно решать проблему/задачу на основе изученных методов, приемов, технологий;									
7	Умение ясно, четко, логично и грамотно излагать собственные размышления, делать умозаключения и выводы;									
8	Умение соблюдать заданную форму изложения (доклад, эссе, другое);									
9	Умение пользоваться ресурсами глобальной сети (интернет);									
10	Умение создавать и применять документы, связанные с профессиональной деятельностью;									
11	Умение определять, формулировать проблему и находить пути ее решения;									
12	Умение анализировать современное состояние отрасли, науки и техники;									
13	Умение самостоятельно принимать решения на основе проведенных исследований;									
14	Умение и готовность к использованию основных (изученных) прикладных программных средств;									
15	Умение создавать содержательную презентацию выполненной работы;									

ПРИМЕЧАНИЕ:

ОВ - «очень высокая», **В** - «высокая», соответствующая академической оценке «отлично»;

ДВ - «достаточно высокая», **ВС** - «выше средней», соответствующая академической оценке «хорошо»;

С - «средняя», **НС** - «ниже средней», **Н** - «низкая», соответствующая академической оценке «удовлетворительно»;

ОН - «очень низкая», **П** - «примитивная», соответствующая академической оценке «неудовлетворительно».

3 МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Учебная дисциплина ОУД.06 Физическая культура является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина ОУД.06 Физическая культура входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

4 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и

спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

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

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

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

-готовность к служению Отечеству, его защите;

- **метапредметных:**

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

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

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

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

-формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку (участие в национальном проекте «World Skills Russia»);

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

- **предметных:**

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

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

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

-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

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

<p align="center">Личностные результаты реализации программы воспитания</p>	<p align="center">Код личностных результатов реализации программы воспитания</p>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12

5 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА С УЧЕТОМ ПРОФИЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Содержание программы должно быть структурировано, выделены разделы, темы, подтемы в соответствии с тематическим планом.

Раздел 1 Основы физической культуры

Тема 1.1 Особенности организации физического воспитания в системе профессионального образования

Физическая культура в структуре профессионального образования. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Раздел 2 Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

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

- Практическое занятие 1 ТБ на занятиях. Бег. Прыжки
- Практическое занятие 2 Общая физическая подготовка (ОФП)
- Практическое занятие 3 Техника бега на короткие дистанции
- Практическое занятие 4 Тест ГТО – бег на 30м
- Практическое занятие 5 Эстафетный бег
- Практическое занятие 6 Тест ГТО – бег на 60м
- Практическое занятие 7 Кроссовая подготовка – 4-6 мин
- Практическое занятие 8 Тест ГТО – бег на 100м
- Практическое занятие 9 Техника прыжка в длину

- Практическое занятие 10 Тест ГТО – прыжок в длину с места
- Практическое занятие 11 Тест ГТО – прыжок в длину с разбега
- Практическое занятие 12 Кроссовая подготовка – 5-7 мин
- Практическое занятие 13 Техника бега на средние дистанции
- Практическое занятие 14 КН - бег на 1000м, 500м
- Практическое занятие 15 Обучение метанию спортивного снаряда
- Практическое занятие 16 Тест ГТО - сгибание, разгибание рук в висе на перекладине
- Практическое занятие 17 Закрепление и совершенствование техники метания
- Практическое занятие 18 Тест ГТО – метание спортивного снаряда
- Практическое занятие 19 Бег на выносливость 15-25мин
- Практическое занятие 20 Итоговое занятие по теме

Тема 2.2 Спортивные игры

Волейбол

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

- Практическое занятие 21 ТБ в спортивном зале. Стойки и перемещения
- Практическое занятие 22 Техника передачи двумя руками сверху
- Практическое занятие 23 Техника приема двумя руками снизу
- Практическое занятие 24 Техника верхней прямой подачи
- Практическое занятие 25 Закрепление техники элементов игры
- Практическое занятие 26 Техника приема с подачи
- Практическое занятие 27 Передача и прием мяча в парах
- Практическое занятие 28 КН – передача сверху над собой, в парах
- Практическое занятие 29 Техника атакующего удара
- Практическое занятие 30 КН – прием снизу над собой, в парах
- Практическое занятие 31 Совершенствование техники изученных приемов
- Практическое занятие 32 Учебно-тренировочная игра
- Практическое занятие 33 КН – верхняя прямая подача
- Практическое занятие 34 Учебно-тренировочная игра с судейством
- Практическое занятие 35 КН – атакующий удар
- Практическое занятие 36 Итоговое занятие по теме

Баскетбол

- Практическое занятие 37 Стойки и перемещения
- Практическое занятие 38 Эстафеты по технике перемещений
- Практическое занятие 39 Техника ведения и передачи мяча
- Практическое занятие 40 Эстафеты с мячом
- Практическое занятие 41 Передачи на месте и в движении
- Практическое занятие 42 Обучение технике двух шагов
- Практическое занятие 43 Техника броска с близкого расстояния
- Практическое занятие 44 Игра по упрощенным правилам

Практическое занятие 45 Техника броска со среднего расстояния
Практическое занятие 46 Учебно-тренировочная игра
Практическое занятие 47 Техника броска с дальнего расстояния
Практическое занятие 48 Итоговое занятие по теме
Практическое занятие 49 Зачет

Тема 2.3 Гимнастика, атлетическая гимнастика, гиревой спорт, ритмическая гимнастика

Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах, гиревой спорт

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Ритмическая гимнастика

Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.

Практическое занятие 50 ТБ в тренажерном зале. Упражнения на растяжку
Практическое занятие 51 Элементы акробатики
Практическое занятие 52 Специальная физическая подготовка (СПФ)
Практическое занятие 53 Составление акробатической комбинации
Практическое занятие 54 КН - акробатическая комбинация
Практическое занятие 55 Техника опорного прыжка
Практическое занятие 56 Элементы ритмической гимнастики (РГ)
Практическое занятие 57 КН - опорный прыжок
Практическое занятие 58 Освоение упражнений на брусьях
Практическое занятие 59 Прыжок на гимнастической скакалке
Практическое занятие 60 Упражнения на перекладине, равновесие
Практическое занятие 61 КН - комбинация на брусьях
Практическое занятие 62 Упражнения для мышц плечевого пояса
Практическое занятие 63 КН - упражнения на перекладине, равновесие
Практическое занятие 64 Индивидуальная работа на тренажерах
Практическое занятие 65 Составление и выполнение комплекса РГ
Практическое занятие 66 Тест ГТО - гибкость
Практическое занятие 67 Техника рывка гири
Практическое занятие 68 Упражнения для развития мышц спины
Практическое занятие 69 Техника толчка гири
Практическое занятие 70 Тест ГТО - поднимание туловища из положения лежа
Практическое занятие 71 Упражнения для развития мышц ног
Практическое занятие 72 Тест ГТО - сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Практическое занятие 73 Применение упражнений на расслабление
Практическое занятие 74 СФП
Практическое занятие 75 Итоговое занятие по теме

Тема 2.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка.

СФП

Специальные задачи ППФП состоят в том, чтобы обеспечить развитие у учащихся физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранной профессиональной деятельности, сформировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, которые находят применение в избранной профессии либо способствуют ее освоению, повысить устойчивость организма к неблагоприятному воздействию специфических условий профессиональной деятельности, развить у учащихся средствами физического воспитания волевые и другие психические качества, необходимые для избранной профессии.

Практическое занятие 76 Упражнения на снарядах, перекладине, брусьях
Практическое занятие 77 СФП
Практическое занятие 78 Упражнения на развитие координации
Практическое занятие 79 Тестирование
Практическое занятие 80 Упражнения на развитие выносливости
Практическое занятие 81 Тестирование
Практическое занятие 82 Упражнения на развитие силы
Практическое занятие 83 Тестирование
Практическое занятие 84 Упражнения на развитие быстроты
Практическое занятие 85 Тестирование
Практическое занятие 86 Работа с отягощениями
Практическое занятие 87 Упражнения на расслабление

Полоса препятствий

Практическое занятие 88 Тест ГТО – бег 3х10м
Практическое занятие 89 ОФП
Практическое занятие 90 Ознакомление с элементами полосы препятствий.
Практическое занятие 91 Круговая тренировка
Практическое занятие 92 Поэтапное прохождение полосы
Практическое занятие 93 СФП
Практическое занятие 94 КН - прохождение полосы на результат
Практическое занятие 95 Итоговое занятие по теме

Тема 2.5 Легкая атлетика и оценка уровня физического развития

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

Практическое занятие 96 Техника прыжка в длину
Практическое занятие 97 Методика оценки телосложения
Практическое занятие 98 Тест ГТО – прыжок в длину с места
Практическое занятие 99 Методика коррекции телосложения

- Практическое занятие 100 Техника бега на средние дистанции
- Практическое занятие 101 Самоконтроль в спорте
- Практическое занятие 102 КН – бег на 1000м и 500м
- Практическое занятие 103 Дневник самоконтроля
- Практическое занятие 104 Техника бега на длинные дистанции
- Практическое занятие 105 Дневник самоконтроля
- Практическое занятие 106 Тест ГТО – прыжок в длину с разбега
- Практическое занятие 107 КГ при нарушениях осанки
- Практическое занятие 108 Техника бега по пересеченной местности
- Практическое занятие 109 Опробование комплексов КГ
- Практическое занятие 110 Тест ГТО – бег на 2000м и 3000м
- Практическое занятие 111 Упражнения на расслабление
- Практическое занятие 112 ОФП
- Практическое занятие 113 Дифференцированный зачет

Самостоятельная работа

Содержание самостоятельных занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов. Особое внимание уделяется обучающимся, отнесенным по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, инвалидам детства, после перенесенных заболеваний и операционного вмешательства в период реабилитации. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.

- 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 Дыхательная гимнастика.
- 6 Составление и проведение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ), утренней гигиенической (УГГ), вводной (ВГ) и производственной гимнастики (ПГ) с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.
- 7 Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.
- 8 Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
- 9 Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).
- 10 Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.
- 11 История возникновения и развития видов спорта. Правила судейства избранного вида спорта.

6 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Тематический план разрабатывается с целью определения оптимального использования технологий, методов, форм, приемов и средств обучения, с целью создания условий для эффективной реализации программы общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура.

В нем раскрывается последовательность изучения разделов и тем программы, показывается распределение учебных часов по разделам и темам из расчета общего количества часов по общеобразовательной учебной дисциплине. Тематический план составляется на весь срок обучения.

№ темы	Наименование разделов и тем	Количество часов аудиторной нагрузки		Самостоятельная работа
		Всего	Практические занятия	
1	Теоретическая часть Основы физической культуры	4		4
1.1	Физическая культура в структуре профессионального образования.	2		2
1.2	Современные оздоровительные системы физического воспитания.	2		2
2	Учебно-тренировочные занятия	113	113	55
2.1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	20	20	10
2.2	Спортивные игры	29	29	14
	Волейбол	16	16	8
	Баскетбол	13	13	6
2.3	Гимнастика, атлетическая гимнастика, гиревой спорт, ритмическая гимнастика	26	26	13
2.4	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	20	20	8
	СФП	12	12	4
	Полоса препятствий	8	8	4
2.5	Легкая атлетика. Оценка уровня физического развития	18	18	10
	Всего	117	113	59
	Итого	176		

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
1 Физическая культура в структуре профессионального образования.	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
2 Современные оздоровительные системы физического воспитания.	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности. Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	
1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4x100 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Умение технично грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в длину с места, метание спортивного снаряда весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов и норм ГТО
2 Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
3 Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами; выполнение

	упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики, сдача норм ГТО
4 Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Обеспечить развитие у учащихся физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранной профессиональной деятельности; сформировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, которые находят применение в избранной профессии либо способствуют ее освоению; повысить устойчивость организма к неблагоприятному воздействию специфических условий профессиональной деятельности; развить у учащихся средствами физического воспитания волевые и другие психические качества, необходимые для избранной профессии.
Виды спорта по выбору	
1 Ритмическая гимнастика	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений.
2 Атлетическая гимнастика, гиревой спорт, работа на тренажерах	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий.
3. Оценка уровня физического развития	Знание и умение методик оценки и коррекции телосложения. Обучение самоконтролю. Знание и умение грамотно использовать современные методики гимнастики, дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях корригирующей гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля
Внеаудиторная самостоятельная работа	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль над состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности

7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Спортивные залы и спортивные площадки:

- 1) спортивный зал 30x18 м., приспособленный для проведения занятий по спортивным играм, а также гимнастики и комплексных занятий.
- 2) спортивный зал 20x10 м., приспособленный для проведения занятий по гимнастике, гиревому спорту, ритмической гимнастике, работе на тренажерах;
- 3) теннисный зал 17x8 м., приспособленный для проведения занятий по настольному теннису, гимнастике и комплексных занятий.
- 4) спортивный городок, приспособленный для проведения занятий по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, профессионально-прикладной физической подготовке.

Оборудование и инвентарь гимнастического зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- волейбольная площадка, баскетбольная площадка, площадка для игры в мини-футбол, беговые дорожки с разметкой 30м, 60м, 100м, 10x10м, зона разбега для прыжков в длину, зона приземления для прыжков в длину, указатель расстояний для прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину, зона для прыжка в длину с места с разметкой, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно используются комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

Список литературы:

Для студентов:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М.: Просвещение, 2018

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиеви́ч Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

Ягодин В.В. Физическая культура: основы спортивной этики. Учебное пособие для СПО: Юрайт, 2018

Для преподавателей:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ)

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480)

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования»

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013

Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО: Юрайт, 2018

Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. Учебное пособие для СПО: Юрайт, 2018

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2014

Ловягина А.Е. Психология физической культуры и спорта. Учебник и практикум для СПО: Юрайт, 2018

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2012

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

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2012

Педагогика физической культуры: учебник /Неверкович С.Д., Аронова Т.В., Баймурзин А.Р. и др., под ред. С.Д.Неверковича./- 3-е изд., перераб. и доп. – М.: 2015

Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник, /Терехина Р. Н., Крючек Е. С., Люйк Л. В. и др. Под ред. Е.С.Крючек, Р.Н.Терехиной/ - 3-е изд., стер., - М.: 2015

Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: учебник, /под ред. Г.В.Грецова, А.Б.Янковского/ - 3-е изд., - М.: 2015

Теория и методика физической культуры: учебник, /Кузнецов В.С./ - 3-е изд., - М.: 2016

Интернет- ресурсы:

www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура Открытый класс, физическая культура
pedsovet.su/load/98 Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура
www.uchportal.ru Учительский портал
www.zavuch.info/metodichka/advanced-search-results/26965 Завуч.инфо. Физическая культура и здоровье человека
fcior.edu.ru/ - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
www.lib.sportedu.ru
www.school.edu.ru
www.infosport.ru/minsport/
www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)
www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)
window.edu.ru Единое окно доступа к образовательным ресурсам.
www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)
www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)
www.school.edu.ru/default.asp Российский образовательный портал

ПРИЛОЖЕНИЯ

**ТАБЛИЦА 1 ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1 Бег на 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2 Бег на 100м (мин, с)	13.5	14.0	14.3
3 Бег на 200м (мин. с)	24.0	26.0	28.0
4 Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5 Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6 Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7 Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8 Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9 Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10 Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11 Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ разрабатываются и утверждаются на заседании цикловой комиссии физического воспитания с учетом специфики специальностей профессионального образования.

**ТАБЛИЦА 2 ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1 Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2 Бег на 30м (мин, с)	4.6	5.1	5.3
3 Бег на 60м (мин, с)	8.5	9.2	10.0
4 Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5 Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6 Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7 Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8 Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9 Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ разрабатываются и утверждаются на заседании цикловой комиссии физического воспитания с учетом специфики специальностей профессионального образования.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Владеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой подготовки).
- Владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение.