

**Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Самарской области  
«Новокуйбышевский нефтехимический техникум»**

Утверждено  
Директор ГАПОУ СО «ННХТ» Ткачук Н.В.  
Приказ № 57 –у от 3.09.2021

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплины **ОУД.06 Физическая культура**

Профиль профессионального образования **технический**  
**Специальность СПО**

**23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта**

**Базовая подготовка**

**2021 г.**

**г. Новокуйбышевск**

РАССМОТРЕНО  
предметной (цикловой)  
комиссией

Протокол № 1  
от 30 августа 2021г.  
Председатель ПЦК Комиссарова Н.П.

**Разработчик:**

<u>ГАПОУ СО «ННХТ»</u>	<u>преподаватель</u>	<u>Нефёдова Е.А.</u>
(место работы)	(занимаемая должность)	(И.О.Фамилия)

**Рецензенты:**

Зам. дир. по УР ГАПОУ СО «ННХТ»	Семисаженова В.Б.
---------------------------------	-------------------

Рабочая программа учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее –ФГОС) среднего общего образования, федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности:

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта 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 специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), примерной программы учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от «21» июля 2015г., регистрационный номер рецензии № 383 от «23» июля 2015г. ФГАУ «ФИРО»,

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
1.1. Область применения программы учебной дисциплины .....	5
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы .....	5
1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины .....	5
1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины	8
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	9
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	9
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	11
2.3. Содержание профильной составляющей .....	22
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	27
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	32

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Программа учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА является частью общеобразовательного цикла образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППСЗ) по специальностям среднего профессионального образования:

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

### 1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППСЗ

Учебная дисциплина входит в общеобразовательный цикл и относится к базовым общеобразовательным дисциплинам.

Учебная дисциплина является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с профилем профессионального образования.

Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА общей из обязательных предметных областей.

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Реализация содержания учебной дисциплины предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА на ступени основного общего образования.

В то же время учебная дисциплина ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ, БЖ.

Изучение учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА завершается промежуточной аттестацией в форме *дифференциального зачета* в рамках освоения ППСЗ на базе основного общего образования.

### 1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА:

**личностные результаты:**

- 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;

#### **метапредметные результаты:**

- 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;
- 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;

**предметные результаты:**

- 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).

Освоение содержания учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преобладания формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции
<p><b>-личностные:</b> освоение личностного смысла учения, желания продолжать свою учебу; осознание, исследование и принятие жизненных</p>	<p>ОК 1 - понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес; ОК 2 - организовывать собственную</p>

<p>ценностей и нравственных норм; способность выработать свою жизненную позицию в отношении мира, окружающих людей, самого себя и своего будущего, самоопределение, смыслообразование;</p> <p><b>-регулятивные:</b> целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция, соотнесение известного и неизвестного, планирование, оценка, способность к волевому усилию</p> <p><b>-познавательные:</b> умение строить речевое высказывание; умение извлекать информацию из прослушанных текстов; умение работать с текстом; умение работать с таблицами; умение действовать по образцу; умение пользоваться справочным материалом; умение координированной работы с разными компонентами УМК, формулирование цели, выделение необходимой информации, структурирование, выбор эффективных способов решения учебной задачи, рефлексия, анализ и синтез, сравнение классификации, действия постановки и решения проблемы;</p> <p><b>-коммуникативные:</b> умение слушать и вести диалог; умение работать в паре; умение работать в группе строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами, постановка вопросов, разрешение конфликтов.</p>	<p>деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;</p> <p>ОК 3 - принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;</p> <p>ОК 4 - осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;</p> <p>ОК 5 - использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности;</p> <p>ОК 6 - работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;</p> <p>ОК 7 - брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий;</p> <p>ОК 8 - самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации;</p> <p>ОК 9 - ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 175 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 58 часов.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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

Вид учебной работы	Кол-во часов	Самост-е занятия
<b>Аудиторные занятия. Содержание обучения</b>		
<b>Теоретическая часть</b>	<b>15</b>	<b>7</b>
<b>Раздел 1. Основы знаний. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		
Тема 1.1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	2	1
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	3	1
Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	3	1
Тема 1.4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	3	1
Тема 1.5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	1
Тема 1.6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	2
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>	<b>102</b>	<b>51</b>
<i>Учебно-методические занятия</i>	10	5
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	92	46
Тема 2.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	24	12
Тема 2.2. Спортивные игры	32	16
Тема 2.3. Лыжная подготовка	20	10
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика	10	5
Тема 2.5. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)	6	3
<b>Итого:</b>	<b>117</b>	
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>		58
<i>Подготовка рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, составление комплексов ОРУ, УГГ, совершенствование изученной техники упражнений, подготовка к сдаче контрольных упражнений, занятия в спортивных секциях, группах ОФП, тренажерных залах, освоение физических упражнений различной направленности; самостоятельные занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО)*</i>		
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		
<b>Всего</b>		<b>175</b>

*\*Проверка эффективности самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.*

Профильное изучение общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура осуществляется частичным перераспределением учебных часов и

отбором дидактических единиц в зависимости от важности тем. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Теоретические занятия</b>			
<b>Раздел 1. Основы знаний. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>15</b>	<b>2</b>
<b>Тема 1.1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	
	<p>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.</p> <p>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.</p>		
	<p><b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:</b>  <i>Подготовить реферат с использованием информационных технологий</i>  <i>Тема 1.1. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек</i></p>	<i>1</i>	
<b>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	

	<p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>		
	<p><b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:</b>  Подготовить реферат с использованием информационных технологий  Тема 1.2. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Вводная и производственная гимнастика.  Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	2	
<p><b>Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	3	2
	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.</p>		
	<p><b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:</b>  Подготовить реферат с использованием информационных технологий  Тема 1.3. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления.</p>	2	
<p><b>Тема 1.4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	3	
	<p>Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>		

	<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:</b> <i>Подготовить реферат с использованием информационных технологий</i> <i>Тема 1.4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</i>		
<b>Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	3	
	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.		
	<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:</b> <i>Подготовить реферат с использованием информационных технологий</i> <i>Тема 1.6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</i>	2	
<b>Практические занятия</b>			
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>102</b>	<b>2</b>
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>92</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	24	
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с места; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Техника высокого, низкого старта, стартового разгона, финиширования. 2. Бег на короткие дистанции. Техника эстафетного бега 4*100 м, 4*400 м. 3. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Бег по прямой с различной скоростью. 4. Техника прыжка в длину с места. Специальные прыжковые упражнения. 5. Техника метания гранаты 500 г (девушки) и 700 г (юноши). 6. Контрольные упражнения по теме легкая атлетика		
	<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:</b> <i>Бегать на средние дистанции</i> <i>Бегать на выносливость</i>	12	2

	<p><i>Составить комплекс ОРУ, УГГ</i>  <i>Повторить прыжки в длину с места</i>  <i>Совершенствовать изученную технику упражнений</i>  <i>Подготовиться к сдаче контрольных упражнений</i></p>		
<b>Тема 2.2 Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	32	2
	<b>Баскетбол.</b> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	<b>Волейбол.</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
	<b>Практические занятия</b>		2
	<p>7. <b>Баскетбол.</b> Стойки и перемещения баскетболиста. Ведение, ловля и передача мяча.  8. Техника ловли и передачи мяча различными способами.  9. Техника ведения мяча. Обводка соперника.  10. Техника выбивания, перехвата накрывания мяча.  11. Техника штрафных и 3-очковых бросков.  12. Техника бросков мяча одной рукой различными способами. Добивание мяча.  13. Техника ведения мяча. Двусторонняя игра.  14. Контрольные упражнения по теме баскетбол.</p>	16	
<p>15. <b>Волейбол.</b> Стойки и перемещения волейболиста. Техника приема и передачи мяча  16. Техника передачи мяча двумя руками сверху. Прием мяча после отскока от сетки.  17. Техника приема мяча снизу двумя руками. Техника приема мяча с падением.  18. Верхняя прямая подача. Подача мяча по зонам.  19. Нижняя прямая подача. Подача мяча по зонам.  20. Техника нападающего удара. Способы блокирования. Учебная игра.  21. Техника нападающего удара Техника блокирования. Учебная игра.  22. Контрольные упражнения по теме волейбол.</p>	16	2	
	<b><i>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:</i></b>	16	2

	<p><i>Подготовить реферат «Волейбол (баскетбол). Правила игры»</i>  <i>Изучить правила игры</i>  <i>Составить комплекс ОРУ</i>  <i>Составить комплекс УГГ</i>  <i>Заниматься в спортивных секциях.</i>  <i>Участвовать в соревнованиях</i>  <i>Совершенствовать изученную технику</i>  <i>Подготовиться к сдаче контрольных упражнений</i></p>		
<b>Тема 2.3. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	20	2
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	<b>Практические занятия</b>	20	
	23. Техника попеременных лыжных ходов. 24. Техника одновременных лыжных ходов. 25. Техника конькового лыжного хода. 26. Способы преодоления подъемов и спусков, торможения. 27. Контрольные упражнения по теме лыжная подготовка		
	<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся</b> <i>Подготовить реферат «Первая помощь при травмах и обморожениях.»</i> <i>Повторить лыжные хода</i> <i>Участвовать в соревнованиях</i> <i>Повторить способы подъемов и спусков</i> <i>Подготовиться к сдаче контрольных упражнений</i>	10	
<b>Тема 2.4. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	2
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных Заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	<b>Практические занятия</b>		
	28. Техника отжиманий различными способами		

	<p>29. Техника подтягиваний на высокой и низкой перекладине</p> <p>30. Техника упражнений для мышц спины</p> <p>31. Техника упражнений для брюшного пресса.</p> <p>32. Круговой метод тренировки.</p>		
	<p><b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:</b></p> <p><i>Составить комплекс упражнений</i></p> <p><i>Выполнить комплекс упражнений</i></p> <p><i>Заниматься в спортивных секциях, группах ОФП, тренажерных залах</i></p> <p><i>Подготовиться к сдаче контрольных упражнений</i></p> <p><i>Совершенствовать изученную технику упражнений</i></p>	5	
<b>Тема 2.5. Профессионально прикладная физическая подготовка ( ППФП)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	2
	Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Прикладные умения и навыки.		
	<b>Практические занятия</b>	6	
	<p>33. Техника упражнений с гирей</p> <p>34. Техника упражнений для мышцы спины и брюшного пресса</p> <p>35. Техника преодоления полосы препятствий</p>		
	<p><b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:</b></p> <p><i>Заниматься в спортивных секциях, группах ОФП, тренажерных залах</i></p> <p><i>Подготовиться к сдаче контрольных упражнений</i></p> <p><i>Совершенствовать изученную технику упражнений</i></p>	3	2
<b>Учебно-методические занятия</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 2.6. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	
	<p>Простейшие методики самооценки работоспособности.</p> <p>Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Профилактика профессиональных заболеваний средствами физического воспитания.</p> <p>Составление и проведение комплексов ОРУ, УГГ, ПГ.</p> <p>Методика определения профессионально значимых двигательных качеств.</p>		
	<b>Практические занятия</b>	10	
	<p>36. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.</p> <p>Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</p> <p>37. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного</p>		

	отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. 38. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. 39. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. 40. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.		
	<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:</b> <i>Подготовить презентацию «Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата».</i> <i>Составить комплекс ОРУ</i> <i>Составить комплекс ПГ</i> <i>Составить комплекс УГГ</i> <i>Подготовить презентацию «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания».</i>	5	
	<b>Дифференцированный зачет</b>		
	<b>Всего</b>	<b>175</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.

## Содержание учебной дисциплины

### Теоретическая часть (учебно-методические занятия)

#### I. Введение. Основы знаний. Физическая культура и общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

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.

#### *Профильная и профессиональная составляющая*

*Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.*

#### 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи.

О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания

#### *Профильная и профессиональная составляющая*

*Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность*

*Влияние экологических факторов на здоровье человека. Вводная и производственная гимнастика. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.*

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями  
Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их (нормы и содержание). Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Упражнения при утомлении глаз. Основные признаки утомления.

*Профильная и профессиональная составляющая*

*Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.*

### 3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

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.

*Профильная и профессиональная составляющая*

*Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования*

## Практическая часть

Учебно-методические занятия

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

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.
5. Составление и проведение комплексов производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

*Профильная и профессиональная составляющая  
Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.*

### **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.

#### *1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка*

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

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м. бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание фанаты весом 500г (девушки) и 700 г (юноши).

#### *2. Гимнастика*

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

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных Заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики

#### *Профильная и профессиональная составляющая*

*Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры.*

*Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.*

### *3. Спортивные игры*

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

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

#### *Волейбол*

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—живого, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

#### *Баскетбол*

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола, Игра по правилам.

### *4. Виды спорта по выбору*

#### *Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах*

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

*Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятия.*

#### *Ритмическая гимнастика:*

*Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений*

### **2.3. Содержание профильной составляющей**

Профильной составляющей для разделов 1, 2 являются следующие дидактические единицы:

1. Методические рекомендации по выполнению заданий на практических занятиях по физической культуре
2. Методические рекомендации по внеаудиторной самостоятельной работе

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета Физической культуры, спортивного зала, стадиона широкого профиля, лыжной базы.

Оборудование учебного кабинета: Физическая культура (рабочее место преподавателя).

Выписки из учебного плана, рабочие программы УД, календарно-тематические планы, учебно-методическая и справочная литература, материалы для промежуточной аттестации для студентов, методические рекомендации по выполнению заданий на практических занятиях по физической культуре, методические рекомендации по внеаудиторной самостоятельной работе.

Технические средства обучения: компьютер с доступом в интернет, с базовыми системными продуктами.

Специализированная мебель: компьютерный стол, крутящийся стул.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др. кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы: лыжная база с лыжехранилищем; спортивный зал (зал спортивных игр); стадион широкого профиля

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

### 3.2. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

#### Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
3. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

#### Дополнительные источники

1. 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).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и наука 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”»).
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука 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».
5. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
6. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
7. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая

культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

8. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
9. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
10. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
11. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
12. 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., 2010.

### **Интернет-ресурсов**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.gourp32441.narod.ru](http://www.gourp32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009))
5. <http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»
6. <http://pedsovet.ru>
7. <http://1september.ru>

### **Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля)**

1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУП, БУП, ОПОП и т.п.).
2. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
3. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.
4. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
5. Правила соревнований по спортивным играм, лыжным гонкам.
6. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
7. Правила судейства спортивных игр

### **Специфика организации обучения**

Все занятия, предусмотренные настоящей программой имеют валеологическую направленность.

Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.

Уровень освоения программы обучающимися предполагает учет индивидуальных особенностей личности обучаемого и его физическую подготовленность.

Применяемые на учебных и внеаудиторных занятиях педагогические технологии:

- работа малыми группами;
- интегрированные уроки;
- уроки-конкурсы,
- уроки-соревнования.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий. Для отдельной группы обучающихся (постоянно или временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, тестирование, выполнение заданий в рабочей тетради, контроль устных ответов.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.

Разделы. Темы.	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля
<b>РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ</b>		
<b>Тема 1.1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	Знать современное состояние физической культуры и спорта. Уметь обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знать оздоровительные системы физического воспитания. Владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Выполнение рефератов, сообщений, презентаций Проведение подготовленных комплексов упражнений
<b>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	Демонстрировать мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знать формы и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены	Выполнение рефератов, сообщений, презентаций Проведение подготовленных комплексов упражнений
<b>Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>	Самостоятельно использовать и оценивать показатели функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Вносить коррективы в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	Выполнение рефератов, сообщений, презентаций Проведение подготовленных комплексов упражнений
<b>Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и</b>	Знать требования профессиональной деятельности к личности, ее психофизиологическим возможностям,	Выполнение рефератов, сообщений,

<p><b>производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b></p>	<p>здоровью и физической подготовленности. Использовать знания динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Уметь определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p>	<p>презентаций Проведение подготовленных комплексов упражнений</p>
<p><b>Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b></p>	<p>Уметь обосновать социально-экономическую необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Уметь использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>	<p>Выполнение рефератов, сообщений, презентаций Проведение подготовленных комплексов упражнений</p>
<p><b>РАЗДЕЛ 2. УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ</b></p>		
<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i></p>		
<p><b>Тема 2.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка</b></p>	<p>Применять технику беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Выполнять (на технику): прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега. Выполнять метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов</p>	<p>Выполнение рефератов, сообщений, презентаций Проведение подготовленных комплексов упражнений Сдача контрольных упражнений, устный опрос, оценка выполнения техники изученных упражнений, самостоятельной работы, тестирование, участие в соревнованиях</p>

<p><b>Тема 2.2 Спортивные игры (баскетбол, волейбол)</b></p>	<p>Использовать основные игровые элементы.  Знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта.  Развивать координационные способности, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.  Развивать личностно-коммуникативные качества. Совершенствовать восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.  Развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.  Выполнять технику игровых элементов на оценку. Участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта.  Освоить техники самоконтроля при занятиях; уметь оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>	<p>Выполнение рефератов, сообщений, презентаций  Проведение подготовленных комплексов упражнений  Сдача контрольных упражнений, устный опрос, оценка выполнения техники изученных упражнений, самостоятельной работы, тестирование, участие в соревнованиях</p>
<p><b>Тема 2.3. Лыжная подготовка</b></p>	<p>Овладеть техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.  Преодолевать подъемы и препятствия; выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.  Уметь выполнять на оценку техники лыжных ходов.  Уметь разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знать правила соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.  Уметь оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>	<p>Выполнение рефератов, сообщений, презентаций  Проведение подготовленных комплексов упражнений  Сдача контрольных упражнений, устный опрос, оценка выполнения техники изученных упражнений, самостоятельной работы, тестирование, участие в соревнованиях</p>
<p><b>Тема 2.4. Атлетическая гимнастика.</b></p>	<p>Уметь грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.  Осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья. Знать средства и методы дыхательной гимнастики.</p>	<p>Выполнение рефератов, сообщений, презентаций  Проведение подготовленных комплексов</p>

		упражнений Сдача контрольных упражнений, устный опрос, оценка выполнения техники изученных упражнений, самостоятельной работы, тестирование, участие в соревнованиях
<b>Тема 2.5. Профессионально прикладная физическая подготовка ( ППФП)</b>	Освоить техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнять упражнения 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. Выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	Выполнение рефератов, сообщений, презентаций Проведение подготовленных комплексов упражнений Сдача контрольных упражнений, устный опрос, оценка выполнения техники изученных упражнений, самостоятельной работы, тестирование, участие в соревнованиях
<b>Учебно-методические занятия</b>		
<b>Тема 2.6 Учебно-методические занятия</b>	Использовать методы профилактики профессиональных заболеваний.	Выполнение рефератов, сообщений, презентаций
<b>Тема 2.6.1 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</b>	Использовать приемы массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использовать тесты, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Применять методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Использовать методики занятий физическими упражнениями для профилактики и	Проведение подготовленных комплексов упражнений
<b>Тема 2.6.2 Методика составления и</b>		

<p><b>проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</b></p>	<p>коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Использовать методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>	
<p><b>Тема 2.6.3 Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</b></p>		
<p><b>Тема 2.6.4 Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения Опорно-двигательного аппарата.</b></p>		
<p><b>Тема 2.6.5 Составление и проведение комплексов производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.</b></p>		

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И  
ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема учебного занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Активные и интерактивные формы и методы обучения</b>	<b>Формируемые универсальные учебные действия</b>
1	<b>Раздел 1. Основы знаний. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>	15	Активный метод Интерактивный метод	Регулятивные, личностные, познавательные, коммуникативные
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>				
<i>Учебно-практические занятия</i>				
3	<b>Тема 2.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	24	Активный метод Интерактивный метод	Регулятивные, личностные, познавательные, коммуникативные
4	<b>Тема 2.2 Спортивные игры</b>	32	Активный метод Интерактивный метод	Регулятивные, личностные, познавательные, коммуникативные
5	<b>Тема 2.3. Лыжная подготовка</b>	20	Активный метод Интерактивный метод	Регулятивные, личностные, познавательные, коммуникативные
6	<b>Тема 2.4. Атлетическая гимнастика.</b>	10	Активный метод Интерактивный метод	Регулятивные, личностные, познавательные, коммуникативные
7	<b>Тема 2.5. Профессионально прикладная физическая подготовка ( ППФП)</b>	6	Активный метод Интерактивный метод	Регулятивные, личностные, познавательные, коммуникативные
<i>Учебно-методические занятия</i>				
8.	<b>Тема 2.6 Учебно-методические занятия</b>	10	Активный метод Интерактивный метод	Регулятивные, личностные, познавательные, коммуникативные

## Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способно	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9-5,3	6,1 и ниже
			17	4,3 и выше	5,0-4,7	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9-5,3	6,1 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 3*10 м, с	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже
			17	7,2 и выше	7,9-7,5	8,1 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,6 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
			17	240 и выше	205-220	190 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
			17	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
6	Силовые	Подтягивание: на перекладине из виса, количество раз (ю), из виса лежа, количество раз (д)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12 и выше	9-10	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже

## Оценка уровня физической подготовленности

### юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
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 3x10 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 разрабатываются руководителем физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**Оценка уровня физической подготовленности  
девушек основного и подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
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 3x10 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 разрабатываются руководителем физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**Требования к результатам обучения студентов специального учебного  
отделения**

1. *Уметь* определить уровень собственного здоровья по тестам.
2. *Уметь* составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
3. *Овладеть* элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
4. *Уметь* составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
5. *Уметь* применять на практике приемы массажа и самомассажа.
6. *Овладеть* техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
7. *Повышать* аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
8. *Овладеть* системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
9. *Знать* состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
10. *Уметь* определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
11. *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;
  - плавание — 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени)