Приложение №

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД. 05

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

2019

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее СПО): 15.02.15 «Технология металлообрабатывающего производства».

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Павловский автомеханический техникум им. И.И. .Лепсе»

(ГБПОУ ПАМТ им. И.И. Лепсе)

Разработчик:

Веряскина Н.П., преподаватель ГБПОУ ПАМТ им. И.И. Лепсе

Рабочая программа рассмотрена на заседании предметной цикловой комиссии общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин и рекомендована к использованию в образовательном процессе.

Протокол заседания предметной цикловой комиссии № \_\_\_ от \_\_\_ \_\_\_ 201\_\_\_г.

Содержание

Пояснительная записка 4

Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура» 5

Место учебной дисциплины в учебном плане 8

Результаты освоения учебной дисциплины 8

Содержание учебной дисциплины 10

Теоретическая часть 12

Практическая часть 12

Тематическое планирование 15

Тематический план 15

Характеристика основных видов учебной деятельности студентов 17

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы

учебной дисциплины «Физическая культура» 21

Рекомендуемая литература 22

Приложения 24

*Приложение 1*.Оценка уровня физических способностей студентов 24

*Приложение 2*.Оценка уровня физической подготовленности

юношей основного и подготовительного учебного отделения 25

*Приложение 3*.Оценка уровня физической подготовленности

девушек основного и подготовительного учебного отделения 26

*Приложение 4*.Требования к результатам обучения студентов

специального учебного отделения 27

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «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).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

* формирование физической культуры личности будущего профессионала, вос-требованного 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.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы под-готовки специалистов среднего звена.

4

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преем-ственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

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;
2. спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
3. введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укре-пление 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 жизнедея-тельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и доста-точного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Т р е т ь я содержательная линия ориентирует образовательный процесс на раз-витие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, само-совершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «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 мировоз-зренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профес-сиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

***Практическая часть*** предусматривает организацию учебно-методических иучебно-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. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

5

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и про-фессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию фи-зических 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, лыж, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Фи-зическая 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 органи-зациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты про-ходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функцио-нальных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

* основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.
* подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным фи-зическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.
* специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное же-лание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На *спортивное* отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На *подготовительное* отделение зачисляются студенты основной и подготови-тельной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На *специальное* отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здо-ровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укре-пление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

6

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «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. Студены, временно освобож-денные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический

* учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики
* укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной под-готовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

(ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования.

7

МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обяза-тельной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

* профессиональных образовательных организациях, реализующих образова-тельную 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.
* учебных планах ОПОП СПО дисциплина «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.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

* ***личностных*:**
  + готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному са-моопределению;
  + сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обу-чению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, непри-ятию 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 це-ленаправленной 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 са-мостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
  + способность использования системы значимых социальных и межличност-ных 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;

8

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

* + готовность к служению Отечеству, его защите;
* ***метапредметных*:**
  + способность использовать межпредметные понятия и универсальные учеб-ные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в по-знавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
  + готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с ис-пользованием специальных средств и методов двигательной активности;
  + освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических
    - практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (воз-растной 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 дея-тельности, 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;
* ***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 заболева-ний, 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 направлен-ности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособ-ности;
  + 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).

9

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретическая часть

*Введение. Физическая культура в 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.

1. *Основы здорового образа жизни. Физическая культура* 
   * *обеспечении здоровья*

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 об-раза жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в фор-мировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособно-стью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

*2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями*

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содер-жание.

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 опти-мальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

*3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки*

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, те-лосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

10

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

Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности

и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Ди-намика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

*5. 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, психофизиоло-гических 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*, *утомле-ния 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 актив-ного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению*.

*3*. *Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении*.

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

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

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

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

*8*. *Ведение личного дневника самоконтроля* (*индивидуальной карты здоровья*). *Определение уровня здоровья* (*по Э*.*Н*. *Вайнеру*).

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

*Учебно*-*тренировочные занятия*

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет опти-мальный 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 вынос-ливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширова-ние; бег 100 м, эстафетный бег 4 ´100 м, **4**00´ м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в дли-ну с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

**2. Лыжная подготовка**

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резерв-ные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

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.

12

**3. Гимнастика**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносли-вость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

**4. Спортивные игры**

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию коорди-национных 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 организа-ция выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилак-тику 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 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.

***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.

***Ручной мяч***

Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, перекрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

***Футбол* (*для юношей*)**

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопас-ности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

13

**6. Виды спорта по выбору**

***Ритмическая гимнастика***

*Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей*, *вы-носливости*, *ловкости*, *гибкости*, *коррекции фигуры*. *Оказывают оздоровительное влияние на сердечно*-*сосудистую*, *дыхательную*, *нервно*-*мышечную системы*. *Ис-пользование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма*.

*Индивидуально подобранные композиции из упражнений*, *выполняемых с разной амплитудой*, *траекторией*, *ритмом*, *темпом*, *пространственной точностью*. *Ком-плекс упражнений с профессиональной направленностью из 26*—*30 движений*.

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

*Решает задачи коррекции фигуры*, *дифференцировки силовых характеристик движений*, *совершенствует регуляцию мышечного тонуса*. *Воспитывает абсолют-ную 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 занятий*.

***Элементы единоборства***

*Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических*, *нравственных и волевых качеств*.

*Каратэ*-*до*, *айкидо*, *таэквондо* (*восточные единоборства*) *развивают сложные координационные движения*, *психофизические навыки* (*предчувствие ситуации*, *мгновенный анализ сложившейся ситуации*, *умение избежать стресса*, *снятие психического напряжения*, *релаксацию*, *регуляцию процессов психического возбужде-ния и торможения*, *уверенность и спокойствие*, *способность мгновенно принимать правильное решение*).

*Дзюдо*, *самбо*, *греко*-*римская*, *вольная борьба формируют психофизические на-выки* (*преодоление*, *предчувствие*, *выбор правильного решения*, *настойчивость*, *терпение*), *обучают приемам самозащиты и зашиты*, *развивают физические качества* (*статическую и динамическую силу*, *силовую выносливость*, *общую вы-носливость*, *гибкость*).

*Приемы самостраховки*. *Приемы борьбы лежа и стоя*. *Учебная схватка*. *По­ движные игры типа* «*Сила и ловкость*», «*Борьба всадников*», «*Борьба двое против двоих*» *и т*.*д*. *Силовые упражнения и единоборства в парах*. *Овладение приемами страховки*, *подвижные игры*. *Самоконтроль при занятиях единоборствами*.

*Правила соревнований по одному из видов единоборств*. *Гигиена борца*. *Техника безопасности в ходе единоборств*.

***Дыхательная гимнастика***

*Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания*.

*Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем*: *дыхательной и сердечно*-*сосудистой*. *Позволяет увеличивать жизненную емкость легких*. *Классические методы дыхания при выполнении движений*. *Дыхательные упражнения йогов*. *Современные методики дыхательной гимнастики* (*Лобановой*-*Поповой*, *Стрельниковой*, *Бутейко*).

***Спортивная аэробика***

*Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа*, *ритма*, *коор-динацию движений*, *гибкость*, *силу*, *выносливость*.

*Комбинация из спортивно*-*гимнастических и акробатических элементов*. *Обяза-тельные элементы*: *подскоки*, *амплитудные махи ногами*, *упражнения для мышц живота*, *отжимание в упоре лежа* (*четырехкратное непрерывное исполнение*). *До-полнительные элементы*: *кувырки вперед и назад*, *падение в упор лежа*, *перевороты вперед*, *назад*, *в сторону*, *подъем разгибом с лопаток*, *шпагаты*, *сальто*.

*Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой*.

*При заинтересованности обучающихся могут проводиться также занятия по стретчинговой гимнастике*, *гимнастической методике хатха*-*йоги*, *ушу*, *а также динамические комплексы упражнений*, *пауэрлифтинг*, *армрестлинг*.

14

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины

«Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования вне зависимости от профиля профессионального образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет:

* по специальностям СПО — 117 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия, — 117 часов;

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Количество часов**  **Специальности СПО** | |
|  |  |  |
| **Аудиторные занятия.**  **Содержание обучения.** | **Технический профиль** | **Социально-экономический профиль** |
|  |  |  |
| **Теоретическая часть** | **4** | **4** |
|  |  |  |
| Введение. Основы здорового образа жизни. | 2 | 2 |
| Физическая культура в профессиональной деятельности |  |  |
| специалиста. |  |  |
|  |  |  |
| Средства физической культуры в регулировании | 2 | 2 |
| работоспособности. Методика самостоятельных занятий. |  |  |
|  |  |  |
| **Практическая часть** | **113** | **113** |
| ***Учебно*-*методические занятия*** | **2** | **2** |
| Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. | 2 | 2 |
|  |  |  |
| ***Учебно*-*тренировочные занятия***  **Лёгкая атлетика.** | **111**  **24** | **111**  **24** |
| 1.Ходьба и бег. Основы техники движений. | 2 | 2 |
| 2.Особенности дыхания в процессе бега. | 2 | 2 |
| 3.Бег на короткие дистанции, бег с ускорением**.** | 2 | 2 |
| 4.Повторный бег. Бег по повороту. | 2 | 2 |
| 5.Низкий старт, стартовый разгон. | 2 | 2 |
| 6.Техника и тактика эстафетного бега. | 2 | 2 |
| 7.Высокий старт и стартовый разгон в кроссовом беге. | 2 | 2 |
| 8.Техника бега по твёрдому и мягкому грунту. | 2 | 2 |
| 9. Основы техники легкоатлетических прыжков. | 2 | 2 |
| 10. Техника метания легкоатлетических снарядов. | 2 | 2 |
| 11. Метание гранаты с места, с разбега. | 2 | 2 |
| 12. Закрепление изученных элементов. | 2 | 2 |
| **Гимнастика** | **20** | **20** |
| 1. Строевые приёмы, гимнастические перестроения. | 2 | 2 |
| 2. Комплекс вольных упражнений. | 2 | 2 |
| 3. Элементы акробатики. Переворот боком. | 2 | 2 |
| 4. Элементы атлетической гимнастики. | 2 | 2 |
| 5. Виды упражнений на гимнастических снарядах. | 2 | 2 |
| 6. Техника упражнений на низкой перекладине. | 2 | 2 |
| 7. Техника упражнений на высокой перекладине. | 2 | 2 |
| 8. Висы и их варианты, подтягивания. | 2 | 2 |
| 9. Разновидности опорного прыжка: | 2 | 2 |
| 10. Техника лазания по канату в два и три приёма. | 2 | 2 |
| **Лыжная подготовка** | **22** | **22** |
| 1. Значение лыжного спорта для организма занимающихся. | 2 | 2 |
| 2. Подбор и подготовка лыжного инвентаря. | 2 | 2 |
| 3. Строевые упражнения с лыжами. | 2 | 2 |
| 4. Основы техники передвижения на лыжах. | 2 | 2 |
| 5. Виды и способы лыжных ходов. | 2 | 2 |
| 6. Техника преодоления подъёмов, спусков. | 2 | 2 |
| 7. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 2 | 2 |
| 8. Одновременный одношажный, одновременный бесшажный ходы. | 2 | 2 |
| 9. Техника перехода с хода на ход. | 2 | 2 |
| 10. Тактика лыжных эстафетных гонок. | 2 | 2 |
| 11. Применение техники лыжных ходов на дистанции от 3 до 6 км. | 2 | 2 |
| **Спортивные игры.**  **Баскетбол.** | **50**  **14** | **50**  **14** |
| 1. Разновидности стоек и перемещений. | 2 | 2 |
| 2. Способы передачи и ловли мяча. Учебная игра. | 2 | 2 |
| 3. Способы ведения мяча. Виды бросков. | 2 | 2 |
| 4. Различные способы выбивания мяча. | 2 | 2 |
| 5. Тактика нападения: учебная игра. | 2 | 2 |
| 6. Тактика защиты: учебная игра. | 2 | 2 |
| 7. Игра по упрощенным правилам. Выполнение нормативов. | 2 | 2 |
| **Волейбол.** | **18** | **18** |
| 1. Понятие о технике. Основы игры. | 2 | 2 |
| 2. Разновидности стойки волейболиста. | 2 | 2 |
| 3. Способы перемещений в волейболе. | 2 | 2 |
| 4. Разновидности подачи мяча. | 2 | 2 |
| 5. Способы передач мяча. Выход под мяч. | 2 | 2 |
| 6. Техника способов блокирования: одиночного и неподвижного. | 2 | 2 |
| 7. Тактика нападения: действия игроков. | 2 | 2 |
| 8. Тактика защиты: действия игроков. | 2 | 2 |
| 9. Игра по упрощенным правилам волейбола. | 2 | 2 |
| **Футбол.** | **18** | **18** |
| 1. Понятие о технике. Основы игры. | 2 | 2 |
| 2. Виды и способы передвижений. | 2 | 2 |
| 3. Способы ведения мяча по прямой. | 2 | 2 |
| 4. Техника игры вратаря. | 2 | 2 |
| 5. Способы передачи и остановки мяча. | 2 | 2 |
| 6. Разновидности ударов по мячу. | 2 | 2 |
| 7. Тактика нападения: действия игроков без мяча. | 2 | 2 |
| 8. Тактика защиты: действия игроков. | 2 | 2 |
| 9. Функции игроков. Системы игры. | 2 | 2 |
| ***Промежуточная аттестация в форме***  ***дифференцированного зачёта*** | **1** | **1** |
| **Итого** | **117** | **117** |

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ

ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание обучения** | **Характеристика**  **основных видов учебной деятельности студентов** |  |
| **(на уровне учебных действий)** |  |
|  |  |
|  |  |  |
|  | **Теоретическая часть** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Введение.  Физическая культура | Знание современного состояния физической культуры и спорта. | |
| в общекультурной | Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики | |
| и профессиональной | профзаболеваний. | |
| подготовке  студентов СПО | Знание оздоровительных систем физического воспитания. | |
|  | Владение информацией о Всероссийском физкультурно- | |
|  | спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) | |
|  |  | |
|  |  | |
| 1. Основы методики  самостоятельных | Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. | |
| занятий | Знание форм и содержания физических упражнений. | |
| физическими упражне- ниями | Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности | |
|  | с использованием знаний особенностей | |
|  | самостоятельных занятий для юношей и девушек. | |
|  | Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
| 2. Самоконтроль, его | Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. | |
| основные методы,  показатели и критерии  оценки |  | |
|  |  | |
| 3. Психофизиологиче- ские основы учебного и производственного труда.  Средства физической культуры в регули- ровании работоспособ- ности . | Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям. Умение определять основные критерии нервно- эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности. | |
|  |  | |
| 17 |  | |
|  | *Продолжение таблицы* | |
| **Содержание**  **обучения** | **Характеристика**  **основных видов учебной деятельности студентов** | |
|  | **(на уровне учебных действий)** | |
|  |  | |
|  |  | |
| 4. Физическая культура | Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к | |
| в профессиональной де- | труду. | |
| ятельности специалиста | 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** |  | |
|  |  |  | |
| *Учебно*-*методические* | Демонстрация установки на психическое и физическое |  | |
| *занятия* | 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. |  | |
|  |  |  | |
|  | *Учебно*-*тренировочные занятия* |  | |
|  |  |  | |
| 1. Легкая атлетика. | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), |  | |
| Кроссовая подготовка | высокого и низкого старта, стартового разгона, |  | |
|  | финиширования; бега 100 м, эстафетного бега 4х100 м, |  | |
|  | 4х400 м; бега по прямой с различной скоростью, |  | |
|  | равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и |  | |
|  | 3000 м (юноши). |  | |
|  | Умение технически грамотно выполнять прыжки в длину |  | |
|  | с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту |  | |
|  | способами «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. |  | |
|  | Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); |  | |
|  | толкание ядра; сдача контрольных нормативов |  | |
|  |  |  | |
|  | 18 |  | |
| 2. Лыжная подготовка | Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. |  | |
|  | Преодоление подъемов и препятствий; выполнение |  | |
|  | перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, |  | |
|  | финишировании. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях |  | |
|  |  |  | |
| 3. Гимнастика | Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); 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. |  | |
|  |  |  | |
| 4. 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. |  | |
| Виды спорта по выбору | Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. |  | |
| 1. Ритмическая  гимнастика | Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами.  Освоение техники безопасности занятий.  Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. |  | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | *Окончание таблицы* |  |
|  |  |  |
| **Содержание**  **обучения** | **Характеристика**  **основных видов учебной деятельности студентов** |  |
| **(на уровне учебных действий)** |  |
|  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 2. Атлетическая гимнастика,  работа на тренажерах | Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. |  |
|  | Заполнение дневника самоконтроля. |  |
| 3. Дыхательная гимнастика | Умение составлять и выполнять с группой комбинации из |  |
|  | спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Умение осуществлять самоконтроль. |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 4. Спортивная аэробика | Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. |  |
| Внеаудиторная  самостоятельная работа | Участие в соревнованиях.  Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья  (в динамике). Знание техники безопасности при занятии  спортивной аэробикой.  Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. |  |
|  | Овладение спортивным мастерством в избранном виде  спорта. Участие в соревнованиях.  Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья  (в динамике); умение оказывать первую медицинскую  помощь при травмах.  Соблюдение техники безопасности. |  |

20

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

* стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гим-настической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (бревно, конь для прыжков), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой**,** маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, динамометры;
* кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола.

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования используются:

* тренажерный зал;
* плавательный бассейн;
* лыжная база с лыжехранилищем;
* специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хо-реографии, единоборств);
* открытые спортивные площадки для занятий: волейболом, мини-футболом, хоккеем;
* футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

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

21

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Для студентов

Быченков С.В., Везеницын О.В. Физическая культура: У/п для ССУЗов, 2017. – ЭБС IPRbooks

Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонова О.И. Физическая культура: У/п. - Волгоградский институт бизнеса, 2015. – ЭБС IPRbooks

Решетников Н.В. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средне профессиональных учебных заведений.- ИЦ «Академия», 2016

Вигун Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованных для студентов: У/п, 2017. - ЭБС IPRbooks

Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом, 2017. - ЭБС IPRbooks

Красноперова Н.А. Возрастная анатомия и физиология: У/м/п, 2016. - ЭБС IPRbooks

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 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”».

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».

*Бишаева А*.*А*.Профессионально-оздоровительная физическая культура студента:учеб.пособие. — М., 2015.

*Евсеев Ю*.*И*.Физическое воспитание. —Ростов н/Д, 2016.

*Кабачков В*.*А*. *Полиевский С*.*А*., *Буров А*.*Э*.Профессиональная физическая культурав системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2014.

*Литвинов А*.*А*., *Козлов А*.*В*., *Ивченко Е*.*В*.Теория и методика обучения базовым видамспорта. Плавание. — М., 2015.

*Манжелей И*.*В*.Инновации в физическом воспитании:учеб.пособие. —Тюмень, 2016.

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

22

*Тимонин А*.*И*.Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью:учеб.пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2015.

*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, 2015.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

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).

23

Приложения

Оценка уровня физических способностей студентов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | **Оценка** | | | | | |  |  |  |  |
|  | **Физические** |  | **Возраст,** |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | |
| **№ п/п** | **Контрольное упражнение (тест)** |  |  |  |  |  | **Девушки** |  |  | | | | | |
| **способности** | **лет** | **Юноши** |  |  |  |  |  | | | | | |
|  |  |  |  | **5** | **4** | **3** |  | **5** | **4** | **3** |  | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | |
| 1 | Скорост- | Бег 30 м, с | 16 | 4,4 | 5,1—4,8 | 5,2 |  | 4,8 | 5,9—5,3 | 6,1 |  | | | | | |
|  | ные |  |  | и выше |  | и ниже |  | и выше |  | и ниже |  | | | | | |
|  |  |  | 17 | 4,3 | 5,0—4,7 | 5,2 |  | 4,8 | 5,9—5,3 | 6,1 |  | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | |
| 2 | Координа- | Челночный бег 3×10 м, с | 16 | 7,3 | 8,0—7,7 | 8,2 |  | 8,4 | 9,3—8,7 | 9,7 |  | | | | | |
|  | ционные |  |  | и выше |  | и ниже |  | и выше |  | и ниже |  | | | | | |
|  |  |  | 17 | 7,2 | 7,9—7,5 | 8,1 |  | 8,4 | 9,3—8,7 | 9,6 |  | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | |
| 3 | Скоростно- | Прыжки в длину с места, см | 16 | 230 | 195—210 | 180 |  | 210 | 170—190 | 160 |  | | | | | |
|  | силовые |  |  | и выше |  | и ниже |  | и выше |  | и ниже |  | | | | | |
|  |  |  | 17 | 240 | 205—220 | 190 |  | 210 | 170—190 | 160 |  | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | |
| 4 | Выносли- | 6-минутный бег, м | 16 | 1 500 | 1 300—1 400 | 1 100 |  | 1 300 | 1 050—1 200 | 900 |  | | | | | |
|  | вость |  |  | и выше |  | и ниже |  | и выше |  | и ниже |  | | | | | |
|  |  |  | 17 | 1 500 | 1 300—1 400 | 1 100 |  | 1 300 | 1 050—1 200 | 900 |  | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, | 16 | 15 | 9—12 | 5 |  | 20 | 12—14 | 7 |  | | | | | |
|  |  | см |  | и выше |  | и ниже |  | и выше |  | и ниже |  | | | | | |
|  |  |  | 17 | 15 | 9—12 | 5 |  | 20 | 12—14 | 7 |  | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, | 16 | 11 | 8—9 | 4 |  | 18 | 13—15 | 6 |  | | | | | |
|  |  | количество раз (юноши), |  | и выше |  | и ниже |  | и выше |  | и ниже |  | | | | | |
|  |  | на низкой перекладине из виса лежа, количество раз | 17 | 12 | 9—10 | 4 |  | 18 | 13—15 | 6 |  | | | | | |
|  |  | (девушки) |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | |

24

*Приложение 2*

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **5** | **4** | **3** |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 1. | Бег 3000 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 | 10 | 8 | 5 |  |
| раз на каждой ноге) | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 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 | 13 | 11 | 8 |  |
| (количество раз) | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях | 12 | 9 | 7 |  |
| (количество раз) | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 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: | | До 9 | До 8 | До 7,5 |  |
| - утренней гимнастики; | |  |  |  |  |
| - производственной гимнастики; | |  |  |  |  |
| - релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

25

*Приложение 3*

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и

подготовительного учебного отделения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **5** | **4** | **3** |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 1. | Бег 2000 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 | 8 | 6 | 4 |  |
| на каждой ноге) | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 6. | Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине | 20 | 10 | 5 |  |
| (количество раз) | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **5** | **4** | **3** |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 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: | До 9 | До 8 | До 7,5 |  |
| - утренней гимнастики; | |  |  |  |  |
| - производственной гимнастики; | |  |  |  |  |
| - релаксационной гимнастики | |  |  |  |  |
| (из 10 баллов) | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

26

*Приложение 4*

Требования к результатам обучения студентов

специального учебного отделения

* Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
* Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и про-изводственной гимнастики.
* Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжко-вых, ходьбы на лыжах, в плавании.
* Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления ра-ботоспособности после умственного и физического утомления.
* Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
* Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
* Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
* Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упраж-нений.
* Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
* Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях фи-зическими 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;
  + плавание — 50 м (без учета времени);
  + бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).