

1       МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
2       КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
3       ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО  
4       КРАЯ «КАНЕВСКОЙ АГРАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
5       (ГАПОУ КККАТК)  
6  
7  
8  
9  
10

11       **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ**  
12       **ДИСЦИПЛИНЫ**  
13

14  
15       ОУД6.05 Физическая культура  
16  
17  
18

19  
20       для специальности:  
21

22       **35.02.08** Электрификация и автоматизация сельского хозяйства  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32  
33  
34  
35  
36

Рассмотрена  
УМО педагогов общеобразо-  
вательных дисциплин  
естественно-научного направле-  
ния, протокол № 1 от 29.08.2019 г.  
Руководитель УМО

Согласовано  
Старший методист  
ГАПОУ КККАТК  
30.08.2019  
\_\_\_\_\_ Н.А. Королева

Утверждена  
Директор ГАПОУ КККАТК  
«30» августа 2019 г.  
\_\_\_\_\_ А.Г. Скидан

\_\_\_\_\_ А.И.Самсонкина

3 Рассмотрена  
4 на заседании педагогического совета,  
5 протокол № 1 от 30.08. 2019 г.  
6  
7 Рабочая программа учебной дисциплины ОУДб.05 Физическая культура разработана в  
8 соответствии с требованиями: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря  
9 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 03.07.2016, с изм. от  
10 19.12.2016) (далее – Федеральный закон об образовании); приказом Министерства  
11 образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. № 1578 "О внесении изменений в федеральный  
12 государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный  
13 приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413",  
14 рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения  
15 образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного  
16 общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных  
17 стандартов и получаемой специальности или профессии среднего профессионального  
18 образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих  
19 кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), примерной программы учебной  
20 дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций,  
21 рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный  
22 институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы  
23 для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе  
24 основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол №3 от  
25 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»), с  
26 изм. от 25 мая 2017 г, с учетом примерной основной образовательной программы среднего  
27 общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения  
28 по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з) ФГОС **35.02.08**  
29 **Электрификация и автоматизация сельского хозяйства**  
30 **Приказ МОН РФ от 7 мая 2014г. №456 зарегистрирован в минюст РФ от 30 мая 2014г. №**  
31 **32506, технический профиль.**  
32 **Организация разработчик: ГАПОУ КККАТК**  
33

Разработчик:

Глуштарь Р.А., преподаватель физического воспитания ГАПОУ  
КККАТК

\_\_\_\_\_

подпись

Рецензенты:

Гордиенко А.А., руководитель физического воспитания ГБПОУ КК  
«Брюховецкий аграрный колледж», квалификация по диплому –  
преподаватель физической культуры и спорта

\_\_\_\_\_

подпись

Зотова М.А., инструктор по физической культуре и спорту, квалифика-  
ция по диплому – специалист по физической культуре и спорту

\_\_\_\_\_

подпись

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>25</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>29</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУДб.05 Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины ОУДб.05 Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО - программы подготовки специалистов средне **35.02.08** Электрификация и автоматизация сельского хозяйства го звена по специальности среднего профессионального образования **35.02.08** Электрификация и автоматизация сельского хозяйства

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

общеобразовательная учебная дисциплина относится к предметной области «Физическая культура» и к общеобразовательному циклу основных профессиональных образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования с учетом требований ФГОС СПО по специальности **35.02.08** Электрификация и автоматизация сельского хозяйства. Реализация общеобразовательной учебной дисциплины направлена на освоение общих компетенций:

ОК.1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК.2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК.3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК.4 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК.5 Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК.6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК.7 Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК.8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышения квалификации.

ОК.9 Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

### 1.3. Цели и задачи общеобразовательной учебной дисциплины – требования к результатам освоения общеобразовательной учебной дисциплины:

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

#### *личностных:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

#### *метапредметных:*

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

- 1 – готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с
- 2 использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- 3 – освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических
- 4 и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии
- 5 (возрастной спортивной), экологии, ОБЖ;
- 6 – готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной
- 7 деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках
- 8 информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по
- 9 физической культуре, получаемую из различных источников;
- 10 – формирование навыков участия в различных видах соревновательной
- 11 деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- 12 – умение использовать средства информационных и коммуникационных
- 13 технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и
- 14 организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники
- 15 безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- 16 **предметных:**
- 17 – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной
- 18 деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и
- 19 досуга;
- 20 – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,
- 21 поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний,
- 22 связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 23 – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей
- 24 здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития
- 25 и физических качеств;
- 26 – владение физическими упражнениями разной функциональной
- 27 направленности, использование их в режиме учебной и производственной
- 28 деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой
- 29 работоспособности;
- 30 – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов
- 31 спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности,
- 32 готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно -
- 33 спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- 34

#### 35 **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы**

#### 36 **общеобразовательной учебной дисциплины:**

- 37 максимальной учебной нагрузки обучающегося - 176 часов, в том числе:
- 38 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 117 часов,
- 39 в том числе практических занятий - 109 часов;
- 40 самостоятельной работы обучающегося - 59 часов,
- 41 в том числе внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося - 59 часов.

42 Часы из разделов Лыжная подготовка и плавание замещены разделом

43 Спортивные игры, в связи с отсутствием материально-технического обеспечения

44 для проведения данных видов спорта, а также в связи с климатическими

1 условиями для проведения лыжной подготовки. 7 часов из раздела 1. «Введение.  
2 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке  
3 студентов СПО» заменены разделом 3. «Легкая атлетика. Кроссовая  
4 подготовка», в связи с нехваткой часов для сдачи контрольных нормативов.  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32  
33  
34  
35  
36  
37  
38  
39  
40  
41  
42  
43  
44  
45

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	176
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
практические занятия	109
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	59
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	59
<b>Промежуточная аттестация в формедифференцированного зачета-1 семестр</b>	
<b>Итоговая аттестация в формедифференцированного зачета-2 семестр</b>	



## 2.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Теоретическая часть

#### **Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО**

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура личности 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 в 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 образа жизни. Двигательная активность.

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 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.

#### **2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

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. 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, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

### **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. Динамика 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 профилируемые 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.

## 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. 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 профессионально 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 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 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 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. Гимнастика**

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

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с 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.

## **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 профессиональных заболеваний, 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 защиты - 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,

1 бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику,  
2 перехватываю мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное  
3 перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.  
4  
5

#### 6 **4. Виды спорта по выбору**

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

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

11 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп  
12 с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника  
13 безопасности занятий.  
14

##### 15 *Спортивная аэробика*

16 Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма,  
17 координацию движений, гибкость, силу, выносливость.

18 Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.  
19 Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для  
20 мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырежды непрерывное  
21 исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в  
22 упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток,  
23 шпагаты, сальто.

24 Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.

### 2.3. Тематический план и содержание общеобразовательной учебной дисциплины ОУДБ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
1 семестр – 48 часов				
Раздел 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО			3	
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала			
	1	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	1
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	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. 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.	1	
Тема 1.3. Основы методики	3	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и		

самостоятельных занятий физическими упражнениями		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. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	1	
		<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося:</b> 1. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности. 2. Здоровье человека, его ценность и значимость. 3. Составление комплексов утренней гимнастики.	3	
<b>Раздел 2. Учебно-методические занятия</b>			<b>10</b>	
Тема 2.1. Учебно-методические занятия		<b>Практические занятия:</b>	10	
	1	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.		
	2	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.		
	3	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		
	4	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	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.		
	7	Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.		
	8	Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья).		
	9	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.		
		<b>Контрольное занятие:</b>		
	1	Ведение личного дневника самоконтроля.	2	

	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося:</b> 1. Физическая культура и личность профессионала. 2. Условия формирования правильной осанки и ее значение в жизнедеятельности человека. 3. Личный дневник самоконтроля.	<b>3</b>	
<b>Раздел 3. Легкая атлетика.</b>		<b>10</b>	
<b>Кроссовая подготовка</b>			
Тема 3.1. Бег	<b>Содержание (практические занятия)</b>	7	3
	1 Овладение техникой высокого и низкого старта.		
	2 Овладение техникой стартового разгона и финиширования.		
	3 Овладение техникой бега на 100 м.		
	4 Овладение и закрепление техники эстафетного бега 4x100 м		
	5 Овладение и закрепление техники эстафетного бега 4x400 м		
	6 Выполнение бега по прямой с различной скоростью.		
	7 Выполнение равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).		
	<b>Контрольные занятия:</b>	3	
	1 Бег 100 м.		
	2 Эстафетный бег 4x100 м		
	3 Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).		
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося:</b> 1. Анализ техники высокого и низкого старта. 2. Анализ техники эстафетного бега 4x100 м. 3. Комплекс упражнений для развития быстроты. 4. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	<b>4</b>	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>10</b>	
Тема 4.1. Совершенствование общеразвивающих упражнений	<b>Содержание (практические занятия)</b>	9	3
	1 Овладение техникой общеразвивающих упражнений.		
	2 Выполнение упражнений в паре с партнером, с мячами.		
	3 Выполнение упражнений сгантелями и набивными мячами.		
	4 Выполнение упражнений в чередовании напряжения с расслаблением.		
	5 Выполнениеупражнений для коррекции нарушений осанки.		
	6 Выполнение упражнений на внимание.Упражнения для коррекции зрения.		



	7	Выполнение упражнений у гимнастической стенки.	
	8	Овладение техникой комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	
	9	Закрепление техники выполнения комплексов вводной и производственной гимнастики.	
	<b>Контрольное занятие:</b>		
	1	Комплекс вводной и производственной гимнастики.	1
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося:</b> 1. Комплекс общеразвивающих упражнений. 2. Комплексы упражнений с гантелями и набивными мячами. 3. Комплекс упражнений у гимнастической стенки. 4. Действия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.		4
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>			<b>15</b>
Тема 5.1. Волейбол	<b>Содержание (практические занятия)</b>		
	1	Техника безопасности игры.	
	2	Овладение техникой исходных положений (стоек) и перемещений в волейболе.	
	3	Выполнение передачи мяча двумя руками сверху и прием мяча снизу двумя руками.	
	4	Закрепление техники выполнения нижней и верхней прямой подачи.	
	5	Овладение техникой прямого нападающего удара.	
	6	Обучение техники приему мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	
	7	Обучение техники приему мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе	
	8	Овладение техникой блокирования.	
	9	Обучение тактики нападения и защиты.	
	10	Обучение правилам игры. Игра по упрощенным правилам волейбола.	
	11	Игра по правилам.	11
	<b>Контрольное занятие:</b>		
	1	Передача мяча двумя руками сверху.	
	2	Прием мяча снизу двумя руками.	2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося:</b>		

	<div>1. Анализ техники стоек и перемещений в волейболе.</div> <div>2. Анализ техники передачи мяча двумя руками сверху и прием мяча снизу двумя руками.</div> <div>3. Анализ техники нижней и верхней прямой подачи.</div> <div>4. Анализ техники прямого нападающего удара.</div> <div>5. Анализ техники приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.</div> <div>6. Анализ техники приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе.</div> <div>7. Анализ техники одиночного блокирования.</div> <div>8. Тактика нападения и защиты в волейболе.</div>	8	
	Дифференцированный зачет	2	
2 семестр – 69 часов			
Раздел 1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО		5	
Тема 1.4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<div>Содержание (практические занятия)</div> <div>1 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки: Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</div>	1	
Тема 1.5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<div>2 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности: Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика 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.</div>	3	

Тема 1.6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	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.	1	
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося:</b> 1. Рациональное питание. 2. Положительное влияние занятий физической культурой на формирование качеств личности. 3. Закаливание, его виды и значение. 4. Признаки утомления и переутомления. 5. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии.		5	
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>			<b>23</b>	
Тема 5.2.Баскетбол	<b>Содержание (практические занятия)</b>			3
	1	Техника безопасности игры.	11	
	2	Обучение правилам игры.		
	3	Обучение технике ведения.		
	4	Овладение техникой ловли и передачи мяча.		
	5	Обучение технике бросков мяча в корзину (с места, в движении,прыжком).		
	6	Овладение техникой вырывания и выбивания (приемы овладения мячом).		
	7	Овладение приемами техники защиты — перехват; приемы, применяемые против броска; накрывание.		
	8	Обучение тактики нападения.		
	9	Обучение тактики защиты.		
	10	Игра по упрощенным правилам баскетбола.		
	11	Игра по правилам.		
	<b>Контрольное занятие:</b>			
1	Правила игры баскетбола.	3		

	2	Техника ловли и передачи мяча.	8	
	3	Броски мяча в корзину.		
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося:</b> 1. Правила игры по баскетболу. 2. Анализ техники ведения мяча в баскетболе. 3. Анализ техники ловли и передачи мяча, техники ведения. 4. Анализ техники бросков мяча в корзину. 5. Анализ техники вырывания и выбивания мяча в баскетболе. 6. Техника защиты в баскетболе. 7. Техника нападения в баскетболе. 8. Правила игры по стритболу.			
Тема 5.3. Ручной мяч	<b>Содержание (практические занятия)</b>		7	3
	1	Обучение передачи и ловли мяча в тройках, с отскоком от пола.		
	2	Обучение бросков мяча из опорного положения с сопротивлением защитника.		
	3	Обучение технике перехватов мяча, выбиванию или отбору мяча.		
	4	Обучение тактики нападения.		
	5	Обучение тактики защиты.		
	6	Обучение технике скрестного перемещения и подстраховке защитника.		
	7	Обучение технике нападения и контратаки.		
	<b>Контрольное занятие:</b>		2	
	1	Ловля и передача мяча.		
	2	Выбивание и отбор мяча.	4	
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося:</b> 1. Анализ техники ловли мяча в тройках, с отскоком от пола. 2. Анализ техники выбивания или отбора мяча в гандболе. 3. Тактика нападения и защиты в гандболе. 4. Анализ техники скрестного перемещения и подстраховке защитника в гандболе.			
<b>Раздел 6. Виды спорта по выбору</b>			24	
Тема 6.1. Атлетическая гимнастика	<b>Содержание (практические занятия):</b>			
	1	Техника безопасности занятий атлетической гимнастикой.		

	2	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами.	7	
	3	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями.		
	4	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп со штангой.		
	<b>Контрольное занятие:</b>		1	
	1	Круговая тренировка.		
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося:</b>		4	
	1. Комплекс упражнений для развития силы основных мышечных групп с эспандерами.			
	2. Комплекс упражнений для развития силы основных мышечных групп со штангой.			
	3. Комплекс упражнений для развития силы основных мышечных групп с гантелями.			
	4. Комплекс упражнений круговой тренировки развития силы основных мышечных групп.			
Тема 6.2. Спортивная аэробика	<b>Содержание (практические занятия):</b>		14	
	1	Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.		
	2	Выполнение подскоков, амплитудных махов ногами.		
	3	Выполнение упражнений для мышц живота.		
	4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		
	5	Выполнение кувырков вперед.		
	6	Выполнение кувырков назад.		
	7	Обучение технике переворота в сторону.		
	8	Выполнение падений в упор лежа, переворотов в сторону.		
	9	Выполнение комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.		
	<b>Контрольное занятие:</b>		2	
	1	Отжимание в упоре лежа.		
	2	Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.		
		<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося:</b>		9
		1. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивной		

	<p>аэробике.</p> <p>2. Комплекс упражнений на развитие мышц живота.</p> <p>3. Анализ техники кувырка вперед.</p> <p>4. Анализ техники кувырка назад.</p> <p>5. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа.</p> <p>6. Анализ техники переворота в сторону.</p> <p>7. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.</p> <p>8. Анализ техники стойки на лопатках.</p> <p>9. Техника моста из положения стоя.</p>		
<b>Раздел 3. Легкая атлетика.</b>		<b>17</b>	
<b>Кроссовая подготовка</b>			
Тема 3.2. Прыжки	<b>Содержание (практические занятия)</b>	<b>10</b>	
	1 Овладение техникой прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»;		
	2 Выполнение прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»;		
	3 Овладение техникой прыжков в высоту способом «перешагивания».		
	4 Выполнение прыжков в высоту способом «перешагивания»		
	5 Овладение техникой прыжков в высоту способом «ножницы».		
	6 Выполнение прыжков в высоту способом «ножницы».		
	7 Овладение техникой прыжков в высоту способом «прогнувшись».		
	8 Выполнение прыжков в высоту способом «прогнувшись».		
	9 Овладение техникой прыжков в высоту способом «прогнувшись».		
	10 Выполнение прыжков в высоту способом «прогнувшись».		
	<b>Контрольное занятие:</b>		
	1 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	<b>1</b>	
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося:</b>	<b>5</b>	
	1. Анализ техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	2. Анализ техники прыжков в длину с разбега способом «перешагивания».		
	3. Анализ техники прыжков в высоту способом «ножницы».		
	4. Анализ техники прыжков в высоту способом «прогнувшись».		
	5. Анализ техники прыжков в высоту способом «перекидной».		
Тема 3.3. Метание	<b>Содержание (практические занятия)</b>	<b>3</b>	
	1 Обучение технике метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		

	2	Выполнение метания гранаты.		
	3	Обучение технике толкания ядра.		
	Контрольное занятие:		1	
	1	Метание гранаты		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося:		2	
1. Анализ техники метания гранаты.				
2. Анализ техники толкания ядра.		2		
Дифференцированный зачет				
Всего:			176	
Промежуточная аттестация в формедифференцированного зачета-1 семестр				
Итоговая аттестация в формедифференцированного зачета-2семестр				

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, спортплощадок, зала силовой подготовки.

##### Оборудования учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий;

##### Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и выходом в Интернет;
- многофункциональный принтер.

##### Оборудование спортивного зала:

волейбольная сетка, баскетбольные щиты, шведская стенка, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, скакалки, скамейки, баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи, секундомеры, защита для волейбольных стоек, ворота для мини-футбола

##### Оборудование спортплощадок:

футбольное поле (ворота футбольные); баскетбольная площадка (щиты); волейбольная площадка (стойки, сетка); беговая дорожка с разметкой; сектор для метания гранаты; гранаты для метания; эстафетные палочки; прыжковая яма; рулетка металлическая; стойки для прыжков в высоту; перекладина для прыжков в высоту; зона приземления для прыжков в высоту; брусок отталкивания для прыжков в длину; турник уличный; брусья уличные; рукоход уличный; полоса препятствий; сетка для переноса мячей.

##### Оборудование зала силовой подготовки:

тренажеры, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гири 16, 24 32 кг, гантели, штанга; набивные мячи; эспандеры.



### 3.2 Информационное обеспечение обучения

#### Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Для студентов

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. — М., 2017

Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.—М.,2017

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. — М., 2017

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

##### Для преподавателей

Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (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, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадровиков ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации поорганизации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательныхпрограмм среднего профессионального образования на базе основного общего образования учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемойпрофессии или специальности среднего профессионального образования».

Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

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

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

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

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Дополнительные источники:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011.
2. Тимофеева, С. Н. Индивидуальные трудности студентов при освоении учебной программы на занятиях по физической культуре, на основе субъективного контроля [Текст] / С. Н. Тимофеева // Научно-методический журнал Вестник ВятГГУ. – Киров 2010. – № 2 (3). – С. 121–126.
3. Полубоярцев, С. А. Применение тренажерных устройств в практике физического воспитания студентов ВятГГУ: учебное пособие для студентов высших учебных заведений по дисциплине "Физическая культура". Часть 1. [Текст] / С. А. Полубоярцев, А. В. Макаров, В. А. Полубоярцев, Ю. В. Шапков. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2011. – 63 с.
4. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. в. Сидорчук. – 4-е издание, стер. – М.: - Издательский центр «Академия», 2008. – 464с.

**Интернет -ресурсы**

- [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
- [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- [www. gour32441. narod. ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения общеобразовательной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, контрольных нормативов, устного опроса, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные общие компетенции, умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Общие компетенции</b>	
ОК.1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Оценка выполнения индивидуального проекта
ОК.2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	
ОК.3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	
ОК.4 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	
ОК.5 Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	
ОК.6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	
ОК.7 Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	
ОК.8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышения квалификации.	
ОК.9 Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	
<b>Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:</b>	
<b>личностных:</b> – 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	Наблюдение за правильностью выполнения задания

<p>отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> <li>– 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;</li> <li>– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>– готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul>	<p>Наблюдение за правильностью выполнения задания</p>
<p><b>метапредметных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> <li>– 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;</li> <li>– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li> <li>– 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;</li> </ul>	<p>Наблюдение и оценка правильности выполнения задания</p>

<p><b>предметных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>– 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).</li> </ul>	Наблюдение за выполнением практических занятий
	Наблюдение и оценка выполнения нормативов

### 3 **Разработчик:**

4 Глуштарь Р.А., преподаватель физического воспитания ГАПОУ КККАТК

## Тематика индивидуальных проектов

1. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
2. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации.
3. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.
4. Проведение студентами тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
5. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.
6. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.
7. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
8. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
9. Методика составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)
10. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
11. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.).
12. Основные положения методики закаливания.
13. Основы методики самомассажа.
14. Физическая культура в обеспечении здоровья.
15. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей.
16. Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой при нарушениях зрения.
17. Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой при нарушениях осанки и плоскостопия.
18. Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой при остеохондрозе.
19. Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой при бронхиальной астме.
20. Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
21. Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях;

- 1  
1 22. Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной)  
2 физической культурой при простудных заболеваниях.  
3 23. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин,  
4 особенности их организации, содержания и направленности (материал для  
5 девушек).
- 6 24. Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий,  
7 планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе  
8 индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки  
9 (по избранному виду спорта).
- 10 25. Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время  
11 индивидуальных тренировочных занятий.
- 12 26. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной  
13 деятельности, понятие физической, технической и психологической  
14 подготовки.
- 15 27. Общие представления о прикладно-ориентированной физической  
16 подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-  
17 оздоровительной деятельностью.
- 18 28. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.
- 19 29. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и  
20 современных систем физических упражнений.
- 21 30. Методика составления комплексов упражнений в различных  
22 видах производственной гимнастики и определение их места в течение  
23 рабочего дня.  
24  
25

26 **Разработчик:**

27 Глуштарь Р.А., преподаватель физического воспитания ГАПОУ КККАТК  
28  
29  
30  
31  
32

## Оценка уровня физических способностей студентов

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

## Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр



1

2	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5	Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

17

18

2

3

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

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2	Прыжки в длину с места (см) 190 175 160	190	175	160
3	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество разна каждой ноге)	8	6	4
4	Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

## ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности 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 (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;