Государственное профессиональное

образовательное учреждение Ярославской области

Мышкинский политехнический колледж

«Утверждаю»:

Директор ГПОУ ЯО

Мышкинского

политехнического колледжа

/Т.А. Кошелева

«30» августа 2022 г

Приказ№\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_2022 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**"Физическая культура"**

Профессия: 09.01.03 "Мастер по обработке цифровой информации"

Форма обучения: очная

Нормативный срок обучения: 2 года 10 месяцев

Профессия: 23.01.03 "Автомеханик"

Форма обучения: очная

Нормативный срок обучения: 2 года10 месяцев

Профессия: 35.01.13 "Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства"

Форма обучения: очная

Нормативный срок обучения: 2 года10 месяцев

Разработчик:

преподаватель

Балашова Е.И.

СОГЛАСОВАНО

НА ЗАСЕДАНИИ МК

«30» августа 2022 г.

Мышкин, 2022

**Содержание**

Пояснительная записка…………………………………………………… 117

**I. Результаты освоения учебного предмета**…………… 120

|  |  |
| --- | --- |
| Личностные………………………………………………………………... | 120 |
| Метапредметные………………………………………………………….. | 127 |
| Предметные………………………………………………………………... | 128 |
| **II. Содержание учебного предмета**…………………………………….. | 134 |
| **III. Тематическое планирование**………………………… 142 | |
| **Приложения**………………………………………………………………. | 149 |

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разра-ботана **в соответствии** с **требованиями**

ФГОС среднего общего образования (Приказ Министерства образования

* науки РФ от 17.02.2012 №413; с изменениями и дополнениями от 29.12.2014, 31.12.2015, 29.06.2017), предъявляемыми к структуре, содержанию и результа-там освоения учебного предмета «Физическая культура»,

**с учетом:**

- Примерной основной образовательной программы среднего общего об-разования, одобренной решением федерального учебно-методического объеди-нения по общему образованию (протокол № 28 от 28.06.2016 г. № 2/16-з);

* + Рекомендаций по организации получения среднего общего образования
* пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований феде-ральных государственных образовательных стандартов и получаемой профес-сии или специальности среднего профессионального образования (письмо Де-партамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);
  + Письма ФГАУ Федерального института развития образования от 25 мая 2017 года, протокол №3 «Об уточнении рекомендаций по организации получе-ния среднего общего образования с учетом требований федеральных государ-ственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специаль-ности среднего профессионального образования»,

**на основе**

Примерной программы общеобразовательной учебного предмета «Физи-ческая культура» для профессиональных образовательных организаций (*Реко-мендовано ФГАУ «ФИРО» в качестве примерной программы для реализации ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего об-щего образования. Протокол № 3 от 21 июля 2015 г, регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г., ФГАУ «ФИРО», дата регистрации в ФРПОП СПО № ООЦ -1-160620 от 20.06.2016 г.).*

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

• формирование физической культуры личности будущего профессиона-ла, востребованного на современном рынке труда;

• развитие физических качеств и способностей, совершенствование функ-циональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

• формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отно-шении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

• овладение технологиями современных оздоровительных систем физиче-ского воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

* + овладение системой профессионально и жизненно значимых практиче-ских умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физическо-го и психического здоровья;
  + освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли
* значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
  + приобретение компетентности физкультурно-оздоровительной и спор-тивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в кол-лективных формах занятий физическими упражнениями.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособно-сти обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессио-нальных мотиваций.

Программа ориентирована **на использование учебников,** **рекомендо-ванных:**

**-** «Федеральным перечнем учебников» (Приказ Минпросвещения России«О федеральном перечне учебников» от 28.12.2018 г., № 345, от 08.05 2019 г. № 233);

«О внесении изменений в федеральный перечень учебников» (Приказ Минпросвещения от 08.05.2019 г. №233);

* + - Письмом ФГАУ Федерального института развития образования от 25 мая 2017 года, протокол №3 «Об уточнении рекомендаций по организации получения среднего общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования» (соответственно приказу Министерства образования и науки РФ от 09.06.2016 г. № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государ-ственную аккредитацию образовательных программ начального, основного общего, среднего общего образования»):

 *Бишаева А. А.* Физическая культура: учебник для студентов профес-сиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специ-альности СПО. – М., 2017;

 *Бишаева А. А.* Физическая культура: электронный учебник для сту-дентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих про-фессии и специальности СПО. – М., 2017;

 *Андрюхина Т. В., Третьякова Н. Н.* Физическая культура 10-11 класс;под ред. М. Я. Виленского ООО «Русское слово – учебник», 2014;

 *Лях В. И.* Физическая культура 10-11 класс.– Издательство «Просве-щение», 2019;

 *Матвеев А. П.* Физическая культура 10-11.Класс.– Издательство«Просвещение», 2019;

 *Матвеев А. П., Палехова Е. С.* Физическая культура 10-11 класс.–

ООО Издательский центр Вентана-Граф, 2019;

 *Погодаев Т. К.* Физическая культура10-11класс.–ООО«Дрофа»,

2019;

 Физическая культура (базовый уровень) 10-11 класс; под ред.

М. Я. Виленского. – ООО «Русское слово-учебник» 2019.

Уровень освоения программы: базовый

Количество часов: от 117 до 171 (в зависимости от профиля, специально-сти или профессии СПО).

**I. Результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты** освоения учебного предмета«Физическаякультура должны отражать**:**

*Требования ФГОС СОО*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Планируемые результаты | Содержание учебного | Пути (способ) достижения пла- |
| освоения дисциплины | материала | нируемых результатов |

*1) Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чув-ства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн):*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| - формирование патрио- | **Практическая часть** |  |
| тизма, уважения к своему | **Учебно-тренировочные** | ***Раздел: легкая атлетика, крос-*** |
| народу, чувства гордости | **занятия** | ***совая подготовка.*** |
| за свою Родину |  | Бег, метание, прыжки. |
|  |  | ***Раздел: лыжная подготовка.*** |
|  |  | Бег на лыжах на длинные дистан- |
|  |  | ции, преодоление препятствий. |
|  |  | ***Раздел: гимнастика.*** |
|  |  | Строевые приемы, лазания, ку- |
|  |  | вырки, прыжки, упражнения в |
|  |  | равновесии, висах и упорах. |
|  |  | ***Раздел: спортивные игры.*** По- |
|  |  | движные игры. |
|  |  | ***Раздел: плавание.*** |
|  |  | Специальные подготовительные, |
|  |  | общеразвивающие и подводящие |
|  |  | упражнения на суше, а в образо- |
|  |  | вательных учреждениях, где есть |
|  |  | условия, и в глубокой воде. |
|  |  | ***Раздел: Виды спорта по выбору:*** |
|  |  | ***атлетическая гимнастика*** |
|  |  | Работа на тренажерах |

1. *Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопо-рядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего тра-диционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценно-сти:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| - использование системы | **Теоретическая часть** | ***Раздел: теоретические сведе-*** |
| значимых социальных и |  | ***ния*.** |
| межличностных отноше- |  | Законодательные и нормативно- |
| ний, ценностно- |  | правовые акты. |
| смысловых установок, от- |  |  |
| ражающих личностные и | **Практическая часть** | ***Раздел: легкая атлетика, крос-*** |
| гражданские позиции, в | **Учебно-тренировочные** | ***совая подготовка****.* |
| спортивной, оздорови- | **занятия** | Бег, метание, прыжки. |
| тельной и физкультурной |  | ***Раздел: лыжная подготовка*** |
| деятельности |  | Бег на лыжах на длинные дистан- |
|  |  | ции, преодоление препятствий. |
|  |  | ***Раздел: гимнастика.*** |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Строевые приемы, лазания, ку- |
|  |  | вырки, прыжки, упражнения в |
|  |  | равновесии, висах и упорах. |
|  |  | ***Раздел: спортивные игры.*** По- |
|  |  | движные игры. |
|  |  | ***Раздел: плавание.*** |
|  |  | Специальные подготовительные, |
|  |  | общеразвивающие и подводящие |
|  |  | упражнения на суше, а в образо- |
|  |  | вательных учреждениях, где есть |
|  |  | условия, и в глубокой воде. |
|  |  | ***Раздел: Виды спорта по выбору:*** |
|  |  | ***атлетическая гимнастика*** |
|  |  | Работа на тренажерах |
| *3) Готовность к служению Отечеству, его защите* | |  |
| - формирование у подрас- | **Теоретическая часть** | ***Раздел: теоретические сведе-*** |
| тающего поколения любви |  | ***ния*.** |
| к своей малой Родине, го- |  | Правовые основы физической |
| товности к служению Оте- |  | культуры и спорта. |
| честву и его вооруженной |  | Основы здорового образа жизни. |
| защите |  | Физическая культура |
|  |  | в обеспечении здоровья. |
|  | **Практическая часть** | ***Раздел: легкая атлетика, крос-*** |
|  | **Учебно-тренировочные** | ***совая подготовка.*** |
|  | **занятия** | Бег, метание, прыжки. |
|  |  | ***Раздел: лыжная подготовка*** |
|  |  | Бег на лыжах на длинные дистан- |
|  |  | ции, преодоление препятствий. |
|  |  | ***Раздел: гимнастика.*** |
|  |  | Строевые приемы, лазания, ку- |
|  |  | вырки, прыжки, упражнения в |
|  |  | равновесии, висах и упорах. |
|  |  | ***Раздел: спортивные игры****.*По- |
|  |  | движные игры. |
|  |  | ***Раздел: плавание.*** |
|  |  | Специальные подготовительные, |
|  |  | общеразвивающие и подводящие |
|  |  | упражнения на суше, а в образо- |
|  |  | вательных учреждениях, где есть |
|  |  | условия, и в глубокой воде. |
|  |  | ***Раздел: Виды спорта по выбору:*** |
|  |  | ***атлетическая гимнастика*** |
|  |  | Работа на тренажерах |

*5) Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общече-ловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| - формирование личного | **Теоретическая часть** | ***Раздел: теоретические сведе-*** | |
| опыта творческого исполь- |  | ***ния*.** | |
| зования профессионально- |  | 1. Основы здорового образа жиз- | |
| оздоровительных средств |  | ни. Физическая культура в обес- | |
| и методов двигательной |  | печении здоровья. | |
|  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| активности; |  | 2. Физическая культура в профес- |
| потребность к самостоя- |  | сиональной деятельности специа- |
| тельному использованию |  | листа. |
| физической культуры как |  |  |
| составляющей доминанты | **Практическая часть** | 1. Методика составления и про- |
| здоровья | **Учебно-методические** | ведения самостоятельных занятий |
|  | **занятия** | физическими упражнениями ги- |
|  |  | гиенической и профессиональной |
|  |  | направленности. |
|  |  | Методика активного отдыха в хо- |
|  |  | де профессиональной деятельно- |
|  |  | сти по избранному направлению. |
|  |  | 2. Массаж и самомассаж при фи- |
|  |  | зическом и умственном утомле- |
|  |  | нии. |
|  |  | 3. Составление и проведение |
|  |  | комплексов утренней, вводной и |
|  |  | производственной гимнастики с |
|  |  | учетом направления будущей |
|  |  | профессиональной деятельности |
|  |  | студента. |
|  | **Учебно-тренировочные** | ***Раздел: легкая атлетика, крос-*** |
|  | **занятия** | ***совая подготовка.*** |
|  |  | Бег, метание, прыжки. |
|  |  | ***Раздел: лыжная подготовка.*** |
|  |  | Бег на лыжах на длинные дистан- |
|  |  | ции, преодоление препятствий. |
|  |  | ***Раздел: гимнастика.*** |
|  |  | Строевые приемы, лазания, ку- |
|  |  | вырки, прыжки, упражнения в |
|  |  | равновесии, висах и упорах. |
|  |  | ***Раздел: спортивные игры.*** По- |
|  |  | движные игры. |
|  |  | ***Раздел: плавание.*** |
|  |  | Специальные подготовительные, |
|  |  | общеразвивающие и подводящие |
|  |  | упражнения на суше, а в образо- |
|  |  | вательных учреждениях, где есть |
|  |  | условия, и в глубокой воде. |
|  |  | ***Раздел: Виды спорта по выбору:*** |
|  |  | ***атлетическая гимнастика*** |
|  |  | Работа на тренажерах |

*6) Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| - формирование личност- | **Практическая часть** |  |  |
| ных ценностно-смысловых | **Учебно-методические** | 1. Методика активного отдыха в | |
| ориентиров и установок, | **занятия** | ходе профессиональной деятель- | |
| системы значимых соци- |  | ности по избранному направле- | |
| альных и межличностных |  | нию. | |
| отношений, личностных, |  | 2. Составление и проведение | |
| регулятивных, познава- |  | комплексов утренней, вводной и | |
|  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| тельных, коммуникатив- |  | производственной гимнастики с |
| ных действий в процессе |  | учетом направления будущей |
| целенаправленной двига- |  | профессиональной деятельности |
| тельной активности, спо- |  | студента. |
| собности их использова- | **Учебно-тренировочные** | ***Раздел: спортивные игры.*** Бас- |
| ния в социальной, в том | **занятия** | кетбол, волейбол, футбол и другие |
| числе профессиональной, |  | спортивные и подвижные игры |
| практике |  |  |

*7) Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в об-разовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других ви-дах деятельности:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| - формирование навыков | **Практическая часть** | ***Раздел: спортивные игры.*** Бас- |
| сотрудничества со сверст- | **Учебно-тренировочные** | кетбол, волейбол, футбол и другие |
| никами, умение продук- | **занятия** | спортивные и подвижные игры |
| тивно общаться и взаимо- |  |  |
| действовать в процессе |  |  |
| физкультурно- |  |  |
| оздоровительной и спор- |  |  |
| тивной деятельности, учи- |  |  |
| тывать позиции других |  |  |
| участников деятельности, |  |  |
| эффективно разрешать |  |  |
| конфликты |  |  |

*9) Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяже-нии всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| - готовность и способность | **Теоретическая часть** | ***Раздел: теоретические сведе-*** | |
| обучающихся к самораз- |  | ***ния*.** | |
| витию и личностному са- |  | 1. Основы методики самостоя- | |
| моопределению. |  | тельных занятий физическими | |
|  |  | упражнениями. | |
|  |  | 2. Самоконтроль, его основные | |
|  |  | методы, показатели и критерии | |
|  |  | оценки. | |
|  |  | 3. Средства физической культуры | |
|  |  | в регулировании работоспособ- | |
|  |  | ности. | |
|  |  | 4. Физическая культура в профес- | |
|  |  | сиональной деятельности специа- | |
|  |  | листа. | |
|  | **Практическая часть** | 1. Простейшие методики само- | |
|  | **Учебно-методические** | оценки работоспособности, уста- | |
|  | **занятия** | лости, утомления и применение | |
|  |  | средств физической культуры для | |
|  |  | их направленной коррекции. Ис- | |
|  |  | пользование методов само- | |
|  |  | контроля, стандартов, индексов. | |
|  |  | 2. Методика составления и про- | |
|  |  | ведения самостоятельных занятий | |
|  |  | физическими упражнениями ги- | |
|  |  | гиенической и профессиональной | |
|  | |  |  |

направленности. Методика ак-

тивного отдыха в ходе професси-

ональной деятельности по из-

бранному направлению.

3. Самооценка и анализ выполне-

ния обязательных тестов состояния

здоровья и общефизической подго-

товки. Методика самоконтроля за

уровнем развития различных про-

фессионально значимых качеств и

свойств личности.

4. Ведение дневника само-

контроля (индивидуальной карты

здоровья).

5. Индивидуальная оздорови-

тельная программа двигательной

активности с учетом профессио-

нальной направленности.

**Учебно-тренировочные** ***Раздел: легкая атлетика, крос-***

**занятия** ***совая подготовка.***

Бег, метание, прыжки.

***Раздел: лыжная подготовка.***

Бег на лыжах на длинные дистан-

ции, преодоление препятствий и т.д.

***Раздел: гимнастика.***

ОРУ различной направленности.

***Раздел: спортивные игры.***

Баскетбол, волейбол, футбол и

другие спортивные и подвижные

игры.

***Раздел: плавание.***

Специальные подготовительные,

общеразвивающие и подводящие

упражнения на суше, а в образо-

вательных учреждениях, где есть

условия, и в глубокой воде.

***Раздел: Виды спорта по выбору:***

***атлетическая гимнастика***

Работа на тренажерах;

***ритмическая гимнастика***

Индивидуально подобранные

композиции из упражнений, вы-

полняемых с разной амплитудой,

траекторией, ритмом, темпом,

пространственной точностью;

***дыхательная гимнастика*** Клас-

сические методы дыхания при

выполнении движений

1. *Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребно-сти в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной дея-тельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| - сформированность | **Теоретическая часть** | ***Раздел: теоретические сведе-*** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| устойчивой мотивации к |  | ***ния*.** |
| здоровому образу жизни и |  | 1. Физическая культура в об- |
| обучению, целенаправлен- |  | щекультурной и профессиональ- |
| ному личностному совер- |  | ной подготовке студентов СПО. |
| шенствованию двигатель- |  | 2. Основы здорового образа жиз- |
| ной активности с валеоло- |  | ни. Физическая культура в обес- |
| гической и профессио- |  | печении здоровья. |
| нальной направленностью; |  | 3. Основы методики самостоя- |
| неприятие вредных при- |  | тельных занятий физическими |
| вычек: курения, употреб- |  | упражнениями. |
| ления алкоголя, наркоти- |  | 4. Средства физической культуры |
| ков; |  | в регулировании работоспособ- |
| принятие и реализация |  | ности. |
| ценностей здорового и |  | 5. Физическая культура в профес- |
| безопасного образа жизни, |  | сиональной деятельности специа- |
| потребности в физическом |  | листа. |
| самосовершенствовании, |  |  |
| занятиях спортивно- | **Практическая часть** | ***Раздел: легкая атлетика, крос-*** |
| оздоровительной деятель- | **Учебно-тренировочные** | ***совая подготовка.*** |
| ностью | **занятия** | Бег, метание, прыжки. |
|  |  | ***Раздел: лыжная подготовка*** |
|  |  | Бег на лыжах на длинные дистан- |
|  |  | ции, преодоление препятствий и |
|  |  | т.д. |
|  |  | ***Раздел: гимнастика.*** |
|  |  | ОРУ различной направленности. |
|  |  | ***Раздел: спортивные игры.*** Бас- |
|  |  | кетбол, волейбол, футбол и дру- |
|  |  | гие спортивные и подвижные иг- |
|  |  | ры. |
|  |  | ***Раздел: плавание.*** |
|  |  | Специальные подготовительные, |
|  |  | общеразвивающие и подводящие |
|  |  | упражнения на суше, а в образо- |
|  |  | вательных учреждениях, где есть |
|  |  | условия? и в глубокой воде. |
|  |  | ***Раздел: Виды спорта по выбору:*** |
|  |  | ***атлетическая гимнастика*** |
|  |  | Работа на тренажерах; |
|  |  | ***ритмическая гимнастика*** |
|  |  | Индивидуально подобранные |
|  |  | композиции из упражнений, вы- |
|  |  | полняемых с разной амплитудой, |
|  |  | траекторией, ритмом, темпом, |
|  |  | пространственной точностью; |
|  |  | ***дыхательная гимнастика*** Клас- |
|  |  | сические методы дыхания при |
|  |  | выполнении движений |

1. *Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологиче-скому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| - умение оказывать | **Теоретическая часть** | ***Раздел: теоретические сведе-*** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| первую помощь при заня- |  | ***ния*.** |
| тиях спортивно- |  | 1. Основы здорового образа жиз- |
| оздоровительной деятель- |  | ни. Физическая культура в обес- |
| ностью; |  | печении здоровья. |
| готовность самостоятель- |  | 2. Основы методики самостоя- |
| но использовать в трудо- |  | тельных занятий физическими |
| вых и жизненных ситуаци- |  | упражнениями. |
| ях навыки профессиональ- |  | 3. Физическая культура в профес- |
| ной адаптивной физиче- |  | сиональной деятельности специа- |
| ской культуры; |  | листа. |
| способность к построению |  | 4. Психофизиологические основы |
| индивидуальной образова- |  | учебного и производственного |
| тельной траектории само- |  | труда. |
| стоятельного использова- |  |  |
| ния в трудовых и жизнен- | **Практическая часть** | 1. Простейшие методики само- |
| ных ситуациях навыков | **Учебно-методические** | оценки работоспособности, уста- |
| профессиональной адап- | **занятия** | лости, утомления и применение |
| тивной физической куль- |  | средств физической культуры для |
| туры |  | их направленной коррекции. Ис- |
|  |  | пользование методов само- |
|  |  | контроля, стандартов, индексов. |
|  |  | 2. Методика составления и про- |
|  |  | ведения самостоятельных занятий |
|  |  | физическими упражнениями ги- |
|  |  | гиенической и профессиональной |
|  |  | направленности. |
|  |  | Методика активного отдыха в хо- |
|  |  | де профессиональной деятельно- |
|  |  | сти по избранному направлению. |
|  |  | 3. Составление и проведение |
|  |  | комплексов утренней, вводной и |
|  |  | производственной гимнастики с |
|  |  | учетом направления будущей |
|  |  | профессиональной деятельности |
|  |  | студента. |
|  |  | 4. Самооценка и анализ выполне- |
|  |  | ния обязательных тестов состоя- |
|  |  | ния здоровья и общефизической |
|  |  | подготовки. |
|  |  | Методика самоконтроля за уров- |
|  |  | нем развития различных профес- |
|  |  | сионально значимых качеств и |
|  |  | свойств личности. |
|  |  | 5. Ведение дневника само- |
|  |  | контроля (индивидуальной карты |
|  |  | здоровья). |
|  |  | 6. Индивидуальная оздорови- |
|  |  | тельная программа двигательной |
|  |  | активности с учетом профессио- |
|  |  | нальной направленности |
|  |  |  |

**Метапредметные результаты** освоения учебного предмета«Физическаякультура» должны отражать:

*Требования к результату ФГОС СОО*

|  |  |
| --- | --- |
| Планируемые результаты освоения | Пути (способ) достижения планируемых |
| учебной дисциплины | результатов |

1. *Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятель-ности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятель-ность; использовать всевозможные ресурсы для достижения поставленных целей и реа-лизации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях:*

- способность использовать межпредмет- Составление и выполнение комплексов упраж-

|  |  |
| --- | --- |
| ные понятия и универсальные учебные | нений утренней гимнастики. |
| действия (регулятивные, познавательные, Составление комплексов упражнений произ- | |
| коммуникативные) в познавательной, | водственной гимнастики (вводная, физкуль- |
| спортивной, физкультурной, оздорови- | тминутка, физкультпауза, микропауза) и про- |
| тельной и социальной практике | ведение их с группой. |
|  | Самостоятельные занятия физическими |
|  | упражнениями. |
|  | Спортивно-массовые мероприятия с использо- |
|  | ванием игровых, соревновательных и других |
|  | методов |

1. *Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятель-ности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты:*

- готовность учебного сотрудничества сНа учебно-тренировочных занятиях, спортив-

преподавателями и сверстниками с ис-но-массовых мероприятиях и спортивных со-

пользованием специальных средств и ме- ревнованиях тодов двигательной активности

1. *Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятель-ности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания:*

- освоение знаний, полученных в процес- Выполнение проектных заданий по обобще-се теоретических, учебно-методических и нию знаний в области анатомии, физиологии,

практических занятий, в области анато-психологии (возрастной и спортивной), эколо-

мии, физиологии, психологии (возраст-гии, ОБЖ, требующих самостоятельного сбора

|  |  |
| --- | --- |
| ной и спортивной), экологии, ОБЖ | информации: |

1. *Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной дея-тельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оцени-вать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников:*

- готовность и способность к самостоя-Подготовка сообщений, докладов, рефератов,

|  |  |
| --- | --- |
| тельной информационно-познавательной | презентаций по разделам программы учебной |
| деятельности, включая умение ориенти- | дисциплины. |
| роваться в различных источниках ин- | Подбор упражнений и составление комплексов |
| формации, критически оценивать и ин- | упражнений для разминки при занятиях раз- |
| терпретировать информацию по физиче- | личными видами спорта. |
| ской культуре, получаемую из различных | Выполнение индивидуальных проектных зада- |
| источников | ний |

1. *Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (да-лее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблю-дением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, пра-вовых и этических норм, норм информационной безопасности:*

* умение извлекать необходимую инфор- Выполнение заданий поискового характера с

|  |  |
| --- | --- |
| мацию из различных источников; | использованием технологий сотрудничества и |
| - через формирование умений создавать | критического мышления при подготовке сооб- |
| презентации, учебные ролики, буклеты, | щений, докладов, рефератов, презентаций по |
| веб-квесты и др.; | разделам программы учебной дисциплины; |
| - умение использовать средства инфор- | подборе упражнений и составлении комплек- |
| мационных и коммуникационных техно- | сов упражнений для разминки при занятиях |
| логий в решении когнитивных, коммуни- | различными видами спорта; выполнении инди- |
| кативных и организационных задач с со- | видуальных проектных заданий |
| блюдением требований эргономики, тех- |  |
| ники безопасности, гигиены, норм ин- |  |
| формационной безопасности; |  |

1. *Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей:*

- формирование навыков участия в раз-Овладение навыками учебной деятельности.

|  |  |
| --- | --- |
| личных видах соревновательной дея- | Знания о физической культуре, физических |
| тельности, моделирующих профессио- | упражнениях |
| нальную подготовку |  |

1. *Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения*:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| - обеспечение готовности и способности | *Деление заданий на уровни сложности:* | |
| к демонстрации навыка познавательной | *1* | *уровень – репродуктивный;* |
| рефлексии за счёт выполняемых в рамках | *2* | *уровень – продуктивный;* |
| программы проектных и исследователь- | *3* | *уровень – творческий.* |
| ских работ | *Методические рекомендации к выполнению и* | |
|  | *оценке проектных заданий* | |

Требования **к предметному результату** освоения базового курса физиче-ской культуры должны отражать**:**

*Требования ФГОС СОО*

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Пути (способы) достижения |
| (дисциплины) | планируемых результатов |

*1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подго-товке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО):*

|  |  |
| --- | --- |
| **Теоретическая часть** |  |
| ***Раздел: теоретические сведения*.** | Подготовка сообщений, докладов, рефера- |
| 1. Введение. Физическая культура в об- | тов, презентаций и др. |
| щекультурной и профессиональной подготов- |  |
| ке студентов СПО: |  |
| - Введение Всероссийского физкультурно- | Владение информацией о Всероссийском |
| спортивного комплекса «Готов к труду и обо- | физкультурно-спортивном комплексе |
| роне» (ГТО). | «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| 2. Основы здорового образа жизни. Физиче- | Подготовка сообщений, докладов, рефера- |
| ская культура в обеспечении здоровья: | тов, презентаций и др. |
| - Личное отношение к здоровью как условие |  |
| формирования здорового образа жизни. |  |
| - О вреде и профилактике курения, алкого- |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| лизма, наркомании. |  |
| - Влияние наследственных заболеваний в |  |
| формировании здорового образа жизни. |  |
| - Материнство и здоровье. |  |
| - Двигательная активность. |  |
| - Активный отдых. |  |
| **Практическая часть** | Приемы массажа и самомассажа при фи- |
| ***Учебно-методические занятия:*** | зическом и умственном утомлении. |
| Методика активного отдыха в ходе професси- |  |
| ональной деятельности по избранному | ***Разделы: легкая атлетика, лыжная под-*** |
| направлению. | ***готовка, гимнастика, спортивные и по-*** |
| ***Учебно-тренировочные занятия*** | ***движные игры, плавание, виды спорта*** |
|  | ***по выбору: атлетическая, ритмическая*** |
|  | ***и дыхательная гимнастика и др.*** |
|  | Выполнение нормативов Всероссийского |
|  | физкультурно-спортивного комплекса |
|  | "Готов к труду и обороне" (ГТО) |

*2) Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;*

|  |  |
| --- | --- |
| **Теоретическая часть** |  |
| ***Раздел: теоретические сведения*.** |  |
| 1.Введение. Физическая культура в общекуль- | Подготовка сообщений, докладов, рефера- |
| турной и профессиональной подготовке сту- | тов, презентаций и др. |
| дентов СПО: |  |
| - Физическая культура и личность профессио- |  |
| нала. |  |
| - Оздоровительные системы физического вос- |  |
| питания, их роль в формировании здорового |  |
| образа жизни, сохранении творческой актив- |  |
| ности и долголетия, предупреждении профес- |  |
| сиональных заболеваний и вредных привы- |  |
| чек. |  |
| 2.Основы здорового образа жизни. Физиче- |  |
| ская культура в обеспечении здоровья: |  |
| - Влияние экологических факторов на здоро- |  |
| вье человека. |  |
| - Рациональное питание и профессия. |  |
| - Режим в трудовой и учебной деятельности. |  |
| - Вводная и производственная гимнастика. |  |
| - Гигиенические средства оздоровления и |  |
| управления работоспособностью: закалива- |  |
| ние, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, |  |
| массаж. |  |
| - Профилактика профессиональных заболева- |  |
| ний средствами и методами физического вос- |  |
| питания. |  |
| 3. Психофизиологические основы учебного и |  |
| производственного труда. Средства физиче- |  |
| ской культуры в регулировании работоспо- |  |
| собности: |  |
| - Средства физической культуры в регулиро- |  |

вании работоспособности:

- Психофизиологическая характеристика бу-дущей производственной деятельности и учебного труда студентов ПОО.

- Динамика работоспособности в учебном го-ду и факторы, ее определяющие.

- Основные причины изменения общего со-стояния студентов в период экзаменационной сессии.

- Критерии нервно-эмоционального, психиче-ского и психофизического утомления.

- Методы повышения эффективности произ-водственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

- Аутотренинг и его использование для повы-шения работоспособности.

**Практическая часть**

***Учебно-методические занятия:***

Профилактика профессиональных заболева-

ний в ходе профессиональной деятельности

по избранному направлению.

- Профилактика профессиональных заболева-ний средствами и методами физического вос-питания.

- Физические упражнения для коррекции зре-ния.

* Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двига-тельных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессио-грамма.

***Учебно-тренировочные занятия***

Составление комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболе-ваний.

Составление спортограммы и профессио-граммы специалиста.

***Разделы: легкая атлетика, лыжная под-готовка, гимнастика, спортивные и по-движные игры, плавание, виды спорта по выбору: атлетическая, ритмическая и дыхательная гимнастика и др.***

1. *Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических ка-честв:*

**Теоретическая часть**

***Раздел: теоретические сведения*.**

1.Самоконтроль, его основные методы, пока-затели и критерии оценки:

- Использование методов стандартов, антро-пометрических индексов, номограмм, функ-циональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физи-ческой подготовленности.

1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

- Тестирование состояния здоровья, двига-тельных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специаль-

Определение индивидуальных показате-лей здоровья по пробам.

Выполнение тестов для оценки уровня физической подготовленности. Использование тестов, позволяющих са-мостоятельно определять и анализировать состояние здоровья.

|  |  |
| --- | --- |
| ность) предъявляет повышенные требования. |  |
| **Практическая часть** |  |
| ***Учебно-методические занятия*** |  |
| - Самооценка и анализ выполнения обяза- | Ведение индивидуальной карты здоровья. |
| тельных тестов состояния здоровья и общефи- |  |
| зической подготовки. Методика самоконтроля | Составление индивидуальной оздорови- |
| за уровнем развития профессионально значи- | тельной программы двигательной актив- |
| мых качеств и свойств личности. | ности с учетом профессиональной |
| - Ведение личного дневника самоконтроля. | направленности. |
| Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вай- |  |
| неру). |  |
| - Индивидуальная оздоровительная програм- | ***Разделы: легкая атлетика, лыжная под-*** |
| ма двигательной активности с учетом профес- | ***готовка, гимнастика, спортивные и по-*** |
| сиональной направленности. | ***движные игры, плавание, виды спорта*** |
| ***Учебно-тренировочные занятия*** | ***по выбору: атлетическая, ритмическая*** |
|  | ***и дыхательная гимнастика и др.*** |

*4) Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилак-тики переутомления и сохранения высокой работоспособности:*

**Теоретическая часть**

***Раздел: теоретические сведения*.**

1. Психофизиологические основы учебного и производственного труда:

- Динамика работоспособности в учебном го-ду и факторы, ее определяющие.

- Основные причины изменения общего со-стояния студентов в период экзаменационной сессии.

- Критерии нервно-эмоционального, психиче-ского и психофизического утомления.

- Методы повышения эффективности произ-водственного и учебного труда.

- Значение мышечной релаксации.

|  |  |
| --- | --- |
| - Методика составления и проведения само- | Составление и проведение комплексов |
| стоятельных занятий физическими упражне- | упражнений гигиенической и профессио- |
| ниями гигиенической и профессиональной | нальной направленности, дыхательной |
| направленности. | гимнастики и аутотренинга. |
| - Аутотренинг и его использование для повы- |  |
| шения работоспособности. |  |
| **Практическая часть** |  |
| ***Учебно-методические занятия:*** | Составление комплексов физических |
| Простейшие методики самооценки работо- | упражнений для восстановления работо- |
| способности, усталости, утомления и приме- | способности после умственного и физиче- |
| нение средств физической культуры для их | ского утомления. |
| направленной коррекции. |  |
| ***Учебно-тренировочные занятия*** | ***Разделы: легкая атлетика, лыжная под-*** |
|  | ***готовка, гимнастика, спортивные и по-*** |
|  | ***движные игры, плавание, виды спорта*** |
|  | ***по выбору: атлетическая, ритмическая*** |
|  | ***и дыхательная гимнастика и др.*** |

1. *Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности:*

**Теоретическая часть**

***Раздел: теоретические сведения*.**Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО:

- Особенности организации занятий со сту-дентами в процессе освоения содержания учебного предмета «Физическая культура».

**Практическая часть *Учебно-тренировочные занятия:***

***Раздел: легкая атлетика.***

* владение техникой беговых упражнений, кроссового бега, бега на короткие, сред-ние и длинные дистанции, технически грамотное выполнение (на технику) мета-ний, прыжков в длину и высоту с разбега; -выполнение контрольных нормативов.

***Раздел: лыжная подготовка.***

* Владение техникой лыжных ходов, пере-хода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоления подъемов и препятствий; перехода с хода на ход;
* выполнение контрольных нормативов,
* применение технических и тактических элементов лыжных гонок в соревнованиях; -оказание доврачебной помощи при трав-мах и обморожениях.

***Раздел: гимнастика.***

* Владение техникой общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партне-ром, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки);
* выполнение упражнений для профилак-тики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррек-ции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения;
* выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.

***Раздел: спортивные игры.***

* Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
* выполнение техники игровых элементов на оценку;
* владение техникой самоконтроля при занятиях; оказанием первой помощи при травмах в игровой ситуации.

***Раздел*:плавание.**

* владение специальными плавательными упражнениями для изучения кроля на гру-ди, спине, брасса;
* стартом, поворотами, нырянием ногами и головой; техникой движения рук, ног, туловища, плавания в полной координа-ции, плавания на боку, на спине;
* применение элементов игры в водное поло (юноши) и элементов фигурного плавания (девушки) в играх и соревнова-ниях;
  + оказание доврачебной помощи постра-давшему;
* владение самоконтролем при занятиях плаванием.

**Виды спорта по выбору**

***Раздел: ритмическая гимнастика.***

* Выполнение индивидуально подобран-ных композиций из упражнений, выпол-няемых с разной амплитудой, траектори-ей, ритмом, темпом, пространственной точностью, и выполнение в группе ком-плекса упражнений из 28-30 движений;
* осуществление контроля за состоянием здоровья;
* владение техникой безопасности заня-тий.

***Раздел: атлетическая гимнастика.***

* Выполнение упражнений с использова-нием эспандеров, амортизаторов из рези-ны, гантелей, гири и штанги;
* осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья;
* владение техникой безопасности заня-тий.

***Раздел: дыхательная гимнастика.***

* Владение современными методиками дыхательной гимнастики;
* осуществление самоконтроля. Готовность к выполнению нормативов

ВФСК ГТО

**II. Содержание учебного предмета**

**Теоретическая часть**

***Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной под-готовке студентов СПО***

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая куль-тура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспи-тания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творче-ской активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболева-ний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения со-держания учебного предмета «Физическая культура». Введение Всероссийско-го 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. Взаи-мосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состо-яние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формиро-вания здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профи-лактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболева-ний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профес-сия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управ-ления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, ба-ни, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболе-ваний средствами и методами физического воспитания.

1. ***Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями***

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направлен-ности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основ-ные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в раз-витии профилирующих двигательных качеств.

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

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номо-грамм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического раз-вития, телосложения, функционального состояния организма, физической под-готовленности Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

1. ***Психофизиологические основы учебного***
   * ***производственного труда***

Средства физической культуры в регулировании работоспособности Психофизиологическая характеристика будущей производственной дея-

тельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных ор-ганизаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее опреде-ляющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического

* психофизического утомления. Методы повышения эффективности производ-ственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

1. ***Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста***

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адап-тивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профили-рованные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.

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

**Практическая часть**

***Учебно*-*методические занятия***

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору пре-подавателя 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*.

1. *Методика составления и проведения самостоятельных занятий физи-ческими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности*. *Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по из-бранному направлению*.
2. *Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении*.
3. *Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно*-*двигательного аппарата*. *Профилактика профессиональных заболева-ний средствами и методами физического воспитания*. *Физические упражнения для коррекции зрения*.
4. *Составление и проведение комплексов утренней*, *вводной и производ-ственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной дея-тельности студентов*.
5. *Методика определения профессионально значимых психофизиологиче-ских и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста*. *Спортограмма и профессиограмма*.
6. *Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки*. *Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности*.
7. *Ведение личного дневника самоконтроля* (*индивидуальной карты здо-*

*ровья*).

*Определение уровня здоровья* (*по Э*. *Н*. *Вайнеру*).

1. *Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активно-сти с учетом профессиональной направленности*.

***Учебно*-*тренировочные занятия***

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определя-ет 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, фини-ширование; бег 100 м, эстафетный бег 4100 м, 4400 м; бег по прямой с раз-личной 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.

1. **Лыжная подготовка**

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, коор-

динацию 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 ди-станции 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. Пра-вила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Пер-вая помощь при травмах и обморожениях.

1. **Гимнастика**

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

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упраж-нения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девуш-ки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражне-ния в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения

* гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

1. **Спортивные игры**

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию професси-ональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скоро-сти реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых пара-метров движения, формированию двигательной активности, силовой и ско-ростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласо-ванность 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 предупре-ждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

***Волейбол***

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападаю-щий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с после-дующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча од-ной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди–животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника без-опасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

***Баскетбол***

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в дви-жении, 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, скрестное переме-щение, 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 движе-ния, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках раз-ных размеров. Игра по правилам.

1. **Плавание**

Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности ды-хательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуют-ся основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. В образова-тельных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного за-крепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.

Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кро-ля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Пла-вание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.

Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одеж-ды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплыва-ние отрезков 25–100 м по 2–6 раз. Специальные подготовительные, общеразви-вающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в откры-том водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.

Самоконтроль при занятиях плаванием.

1. **Виды спорта по выбору *Ритмическая гимнастика***

*Занятия способствуют совершенствованию координационных способно-*

*стей*, *выносливости*, *ловкости*, *гибкости*, *коррекции фигуры*. *Оказывают оздо-ровительное влияние на сердечно*-*сосудистую*, *дыхательную*, *нервно*-*мышечную системы*. *Использование музыкального сопровождения совершенствует чув-ство ритма*.

*Индивидуально подобранные композиции из упражнений*, *выполняемых*

* *разной амплитудой*, *траекторией*, *ритмом*, *темпом*, *пространственной точностью*. *Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26*–*30 движений*.

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

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

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

***Элементы единоборства***

*Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физиче-ских*, *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 возбуждения и торможения*, *уверенность и спокойствие*, *способ-ность мгновенно принимать правильное решение*).

*Дзюдо*х, *самбо*, *греко*-*римская*, *вольная борьба формируют психофизиче-ские навыки* (*преодоление*, *предчувствие*, *выбор правильного решения*, *настой-чивость*, *терпение*), *обучают приемам самозащиты и зашиты*, *развивают фи-зические качества* (*статическую и динамическую силу*, *силовую выносливость*, *общую выносливость*, *гибкость*).

*Приемы самостраховки*. *Приемы борьбы лежа и стоя*. *Учебная схватка*. *Подвижные 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 единобор-ствами*.

*Правила соревнований по одному из видов единоборств*. *Гигиена борца*.

*Техника безопасности в ходе единоборств*.

***Дыхательная гимнастика***

*Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в каче-стве профилактического средства физического воспитания*.

*Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функ-циональных систем*: *дыхательной и сердечно*-*сосудистой*. *Позволяет увеличи-вать жизненную емкость легких*. *Классические методы дыхания при выполне-нии движений*.

*Дыхательные упражнения йогов*. *Современные методики дыхательной гимнастики* (*Лобановой*-*Поповой*, *Стрельниковой*, *Бутейко*).

***Спортивная аэробика***

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

*Комбинация из спортивно*-*гимнастических и акробатических элементов*. *Обязательные элементы*: *подскоки*, *амплитудные махи ногами*, *упражнения для мышц живота*, *отжимание в упоре лежа* (*четырехкратное непрерывное исполнение*). *Дополнительные элементы*: *кувырки вперед и назад*, *падение*

* *упор лежа*, *перевороты вперед*, *назад*, *в сторону*, *подъем разгибом с лопаток*, *шпагаты*, *сальто*.

*Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой*.

*При заинтересованности обучающихся*, *наличии соответствующих усло-вий и специалиста в образовательном учреждении могут проводиться также занятия по гидроаэробике*, *стретчинговой гимнастике*, *гимнастической мето-дике хатха*-*йоги*, *ушу*, *а также динамические комплексы упражнений*, *пауэр-лифтинг*, *армрестлинг*, *бейсбол*.

**Примерные темы докладов, рефератов, индивидуальных проектов**

* 1. Основные понятия и термины предмета «Физическая культура».
  2. Основные части занятий по физическому воспитанию. Задачи каждой части и ее содержание.
  3. Взаимосвязь физической культуры и спорта с выбранной профессией.
  4. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
  5. Прикладная физическая культура при малоподвижном и однообразном

труде.

* 1. Основные принципы составления комплексов производственной гим-настики по профессии.
  2. Виды оздоровительной физической культуры.
  3. Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека.
  4. Питание, его значение при занятиях физической культурой и спортом.
  5. Гигиенические требования при занятиях физической культурой.
  6. Основные части занятий по физическому воспитанию. Задачи каждой части и ее содержание.
  7. Суточные биоритмы и их учет при занятиях физической культурой.
  8. Недельные биоритмы и их учет при занятиях физической культурой.
  9. Сила как физическое качество и методика ее развития.
  10. Быстрота как физическое качество и методика ее развития.
  11. Выносливость как физическое качество и методика ее развития.
  12. Физические упражнения, направленные на развитие мышечной силы
* выносливости.
  1. Ловкость и гибкость как физическое качество и методика ее развития.
  2. Значение разминки и правила ее выполнения.
  3. Методы, используемые при самостоятельных занятиях физической культурой.
  4. Двигательные умения и навыки. Стадии формирования двигательного

навыка.

* 1. Утомление, переутомление, усталость. Использование средств физи-ческой культуры для их профилактики.
  2. Осанка как показатель здоровья человека. Физические упражнения, направленные на выработку красивой осанки.
  3. Влияние малоподвижного образа жизни на организм человека.
  4. Принципы, которыми характеризуется здоровый образ жизни.

1. Взаимосвязь умственной и физической деятельности человека.
2. Влияние вредных привычек на физическое и психическое состояние

человека.

1. Роль физической культуры и спорта в борьбе с вредными привычка-ми, СПИДом и наркоманией.
2. Закаливание организма.
3. Водные процедуры. Закаливающее и оздоровительное значение вод-ных процедур. Правильное их использование.
4. Лечебная физкультура. Ее цели, задачи, методы и средства.
5. Массаж. История развития, правила и приемы.
6. История развития Олимпийского движения.
7. История развития физической культуры и спорта в России.
8. Роль спортивных мероприятий в развитии массовой физической куль-туры и спорта.
9. Этика физкультурной и соревновательной деятельности.
10. Современные виды единоборств.
11. Современные виды гимнастики (аэробика, шейпинг, каланетика, пи-латес и др.)
12. Легкая атлетика – «королева» спорта.
13. Спортивный праздник. Порядок и принципы проведения.
14. Физическая культура в жизни «великих» людей (писателей, поэтов, композиторов, политических и военных деятелей и др.).

**III. Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Кол - во** | | **Характеристика основных видов** | **Формы и методы контроля** |  |
| **часов** | |  |
|  |  |
|  |  |  | **деятельности студентов** | **и оценки результатов обучения** |  |
| **Аудиторные занятия** | *Профессии* |  |  |
| **(на уровне учебных действий)** |  |  |
| **Содержание обучения** | *СПО* |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Теоретическая часть** | **10** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Введение. Физиче-** | 1 |  | Знание современного состояния физической | Собеседование, устный опрос, те- |  |
| **ская культура в об-** |  |  | культуры и спорта. | стовые задания, письменное вы- |  |
| **щекультурной и про-** |  |  | Умение обосновывать значение физической | полнение сообщений, докладов, |  |
| **фессиональной под-** |  |  | культуры для формирования личности профес- | рефератов, презентаций, кроссвор- |  |
| **готовке студентов** |  |  | сионала, профилактики профзаболеваний. | дов, индивидуальных проектных |  |
| **СПО** |  |  | Знание оздоровительных систем физического | заданий |  |
|  |  |  | воспитания. |  |  |
|  |  |  | Владение информацией о Всероссийском физ- |  |  |
|  |  |  | культурно-спортивном комплексе «Готов к |  |  |
|  |  |  | труду и обороне» |  |  |
| **1. Основы здорового** | 1 |  | Осознание студентами значения здорового об- | Собеседование, устный опрос, те- |  |
| **образа жизни. Физи-** |  |  | раза жизни, двигательной активности в про- | стовые задания, письменное вы- |  |
| **ческая культура в** |  |  | фессиональном росте и адаптации к изменяю- | полнение сообщений, докладов, |  |
| **обеспечении здоровья** |  |  | щемуся рынку труда | рефератов, презентаций, кроссвор- |  |
|  |  |  |  | дов, индивидуальных проектных |  |
|  |  |  |  | заданий |  |
| **2. Основы методики** | 2 |  | Демонстрация мотивации и стремления к само- | Собеседование, устный опрос, |  |
| **самостоятельных за-** |  |  | стоятельным занятиям. | письменное выполнение сообще- |  |
| **нятий физическими** |  |  | Знание форм и содержания физических упраж- | ний, докладов, рефератов, презен- |  |
| **упражнениями** |  |  | нений. | таций, кроссвордов, индивидуаль- |  |
|  |  |  | Умение организовывать занятия физическими | ных проектных заданий, практиче- |  |
|  |  |  | упражнениями различной направленности с | ское занятие |  |
|  |  |  | использованием знаний особенностей самосто- |  |  |
|  |  |  | ятельных занятий для юношей и девушек. |  |  |
|  |  |  | Знание основных принципов построения само- |  |  |
|  |  |  | стоятельных занятий и их гигиены |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **3. Самоконтроль, его** | 2 |  | Самостоятельное использование и оценка по- | Собеседование, наблюдение, пись- |
| **основные методы,** |  |  | казателей функциональных проб, упражнений, | менное выполнение сообщений, |
| **показатели и крите-** |  |  | тестов для оценки физического развития, тело- | докладов, рефератов, презентаций, |
| **рии оценки** |  |  | сложения, функционального состояния орга- | кроссвордов, индивидуальных про- |
|  |  |  | низма, физической подготовленности. | ектных заданий, практические за- |
|  |  |  | Внесение коррекций в содержание занятий фи- | нятия. |
|  |  |  | зическими упражнениями и спортом по резуль- |  |
|  |  |  | татам показателей контроля |  |
| **4. Психофизиологиче-** | 2 |  | Знание требований, которые предъявляет про- | Собеседование, устный опрос, |
| **ские основы учебного** |  |  | фессиональная деятельность к личности, ее | наблюдение, письменное выполне- |
| **и производственного** |  |  | психофизиологическим возможностям, здоро- | ние сообщений, докладов, рефера- |
| **труда. Средства фи-** |  |  | вью и физической подготовленности. | тов, презентаций, кроссвордов, ин- |
| **зической культуры в** |  |  | Использование знаний динамики работоспо- | дивидуальных проектных заданий, |
| **регулировании рабо-** |  |  | собности в учебном году и в период экзамена- | практические занятия |
| **тоспособности** |  |  | ционной сессии. |  |
|  |  |  | Умение определять основные критерии нервно- |  |
|  |  |  | эмоционального, психического и психофизиче- |  |
|  |  |  | ского утомления. |  |
|  |  |  | Овладение методами повышения эффективно- |  |
|  |  |  | сти производственного и учебного труда; осво- |  |
|  |  |  | ение применения аутотренинга для повышения |  |
|  |  |  | работоспособности |  |
| **5. Физическая куль-** | 2 |  | Обоснование социально экономической необ- | Собеседование, наблюдение, уст- |
| **тура в профессио-** |  |  | ходимости специальной адаптивной и психо- | ный опрос, тестовые задания, |
| **нальной деятельно-** |  |  | физической подготовки к труду. | письменное выполнение сообще- |
| **сти специалиста** |  |  | Умение использовать оздоровительные и про- | ний, докладов, рефератов, презен- |
|  |  |  | филированные методы физического воспита- | таций, кроссвордов, индивидуаль- |
|  |  |  | ния при занятиях различными видами двига- | ных проектных заданий, практиче- |
|  |  |  | тельной активности. | ские занятия |
|  |  |  | Применение средств и методов физического |  |
|  |  |  | воспитания для профилактики профессиональ- |  |
|  |  |  | ных заболеваний. |  |
|  |  |  | Умение использовать на практике результаты |  |
|  |  |  | компьютерного тестирования состояния здоро- |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | вья, двигательных качеств, психофизиологиче- |  |
|  |  |  | ских функций, к которым профессия (специаль- |  |
|  |  |  | ность) предъявляет повышенные требования |  |
| **Практическая часть** | **161** |  |  |  |
| **Учебно-методические** | 8 |  | Демонстрация установки на психическое и фи- | Собеседование, устный опрос, те- |
| **занятия** |  |  | зическое здоровье. | стовые задания, практическое заня- |
|  |  |  | Освоение методов профилактики профессио- | тие, наблюдение, письменное вы- |
|  |  |  | нальных заболеваний. | полнение сообщений, докладов, |
|  |  |  | Овладение приемами массажа и самомассажа, | рефератов, презентаций, кроссвор- |
|  |  |  | психорегулирующими упражнениями. | дов, индивидуальных проектных |
|  |  |  | Использование тестов, позволяющих самостоя- | заданий |
|  |  |  | тельно определять и анализировать состояние |  |
|  |  |  | здоровья; овладение основными приемами не- |  |
|  |  |  | отложной доврачебной помощи. |  |
|  |  |  | Знание и применение методики активного от- |  |
|  |  |  | дыха, 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 техно- |  |
|  |  |  | логий при работе за компьютером. |  |
|  |  |  | Умение составлять и проводить комплексы |  |
|  |  |  | утренней, вводной и производственной гимна- |  |
|  |  |  | стики с учетом направления будущей профес- |  |
|  |  |  | сиональной деятельности |  |
| **Учебно-практические** | **153** |  |  |  |
| **занятия** |  |  |  |  |
| **1. Легкая атлетика.** | 36 |  | Освоение техники беговых упражнений (кроссо- | Тестовые задания, практические |
| **Кроссовая подготов-** |  |  | вого бега, бега на короткие, средние и длинные | занятия, выполнение контрольных |
| **ка** |  |  | дистанции), высокого и низкого старта, старто- | нормативов |
|  |  |  | вого разгона, финиширования; бега 100 м; эста- |  |
|  |  |  | фетный бег 4х100 м, 4х400 м; бег по прямой с |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | различной скоростью, равномерного бега на ди- |  |
|  |  |  | станцию 2000 м(девушки) и 3000 м (юноши). |  |
|  |  |  | Умение технически грамотно выполнять (на |  |
|  |  |  | технику): 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.\ |  |
| **2. Лыжная подготов-** | 14 |  | Овладение техникой лыжных ходов, переход с | Тестовые задания, практические |
| **ка** |  |  | одновременных лыжных ходов на поперемен- | занятия, выполнение контрольных |
|  |  |  | ные. | нормативов |
|  |  |  | Преодоление подъемов и препятствий; выпол- |  |
|  |  |  | нение перехода с хода на ход в зависимости от |  |
|  |  |  | условий дистанции и состояния лыжни. |  |
|  |  |  | Сдача на оценку техники лыжных ходов. |  |
|  |  |  | Умение разбираться в элементах тактики лыж- |  |
|  |  |  | ных гонок: распределении сил, лидировании, |  |
|  |  |  | обгоне, финишировании и др. Прохождение |  |
|  |  |  | дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). |  |
|  |  |  | Знание правил соревнований, техники безопас- |  |
|  |  |  | ности при занятиях лыжным спортом. |  |
|  |  |  | Умение оказывать первую помощь при травмах |  |
|  |  |  | и обморожениях |  |
| **3. Гимнастика** | 20 |  | Освоение техники общеразвивающих упраж- | Тестовые задания, практические |
|  |  |  | нений, упражнений в паре с партнером, упраж- | занятия, выполнение контрольных |
|  |  |  | нений с гантелями, набивными мячами, упраж- | нормативов |
|  |  |  | нений с мячом, обручем (девушки); выполне- |  |
|  |  |  | ние упражнений для профилактики профессио- |  |
|  |  |  | нальных заболеваний (упражнений в чередова- |  |
|  |  |  | нии напряжения с расслаблением, упражнений |  |
|  |  |  | для коррекции нарушений осанки, упражнений |  |
|  |  |  | на внимание, висов и упоров, упражнений у |  |
|  |  |  |  |  |

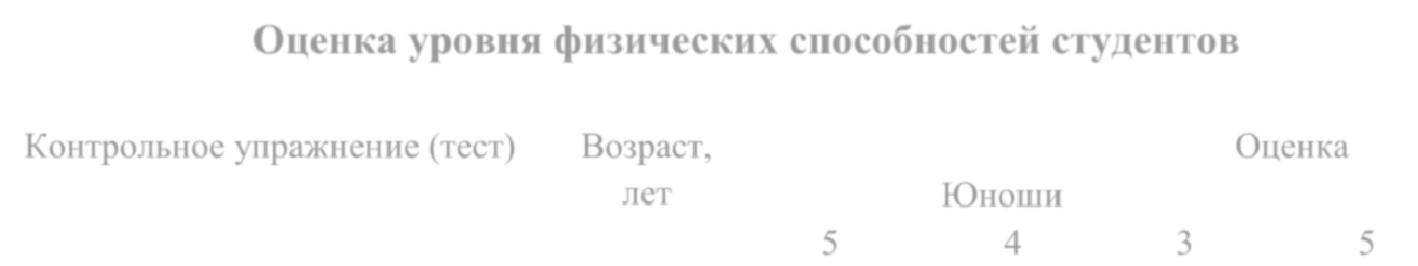
|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | гимнастической стенки), упражнений для кор- |  |
|  |  |  | рекции зрения. |  |
|  |  |  | Выполнение комплексов упражнений вводной |  |
|  |  |  | и производственной гимнастики |  |
| **4. Спортивные игры** | 31 |  | Освоение основных игровых элементов. | Тестовые задания, практические |
|  |  |  | Знание правил соревнований по избранному | занятия, выполнение контрольных |
|  |  |  | игровому виду спорта. | нормативов |
|  |  |  | Развитие координационных способностей, со- |  |
|  |  |  | вершенствование ориентации в пространстве, |  |
|  |  |  | скорости реакции, дифференцировке простран- |  |
|  |  |  | ственных, временных и силовых параметров |  |
|  |  |  | движения. |  |
|  |  |  | Развитие личностно-коммуникативных ка- |  |
|  |  |  | честв. |  |
|  |  |  | Совершенствование восприятия, внимания па- |  |
|  |  |  | мяти, воображения, согласованности группо- |  |
|  |  |  | вых взаимодействий, быстрого принятия реше- |  |
|  |  |  | ний. |  |
|  |  |  | 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 |  |
| **5. Плавание** | 16 |  | Умение выполнять специальные плавательные | Тестовые задания, практические |
|  |  |  | упражнения для изучения кроля на груди, | занятия, выполнение контрольных |
|  |  |  | спине, брасса. Освоение старта, поворотов, ны- | нормативов |
|  |  |  | ряния ногами и головой. Закрепление упраж- |  |
|  |  |  | нений по совершенствованию техники движе- |  |
|  |  |  | ния рук, ног, туловища, плавания в полной ко- |  |
|  |  |  | ординации, плавания на боку, на спине. Освое- |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | ние элементов игры в водное поло (юноши), |  |
|  |  |  | элементов фигурного плавания (девушки), зна- |  |
|  |  |  | ние правил плавания в открытом водоеме. |  |
|  |  |  | Умение оказывать доврачебную помощь по- |  |
|  |  |  | страдавшему. |  |
|  |  |  | Знание техники безопасности при занятиях пла- |  |
|  |  |  | ванием в открытых водоемах и бассейне. |  |
|  |  |  | Освоение самоконтроля при занятиях плаванием |  |
| **Виды спорта по** | 36 |  | Умение составлять и выполнять индивидуально | Соответственно выбранному виду |
| **выбору** |  |  | подобранные композиции из упражнений, вы- | спорта |
|  |  |  | полняемых с разной амплитудой, траекторией, |  |
|  |  |  | ритмом, темпом, пространственной точностью. |  |
|  |  |  | Составление, освоение и выполнение в группе |  |
|  |  |  | комплекса упражнений из 28-30 движений |  |
| **Ритмическая** |  |  | Знание средств и методов тренировки для раз- |  |
| **гимнастика** |  |  | вития силы основных мышечных групп с эс- |  |
|  |  |  | пандерами, амортизаторами из резины, ганте- |  |
|  |  |  | лями, гирей, штангой. |  |
|  |  |  | Умение осуществлять контроль за состоянием |  |
|  |  |  | здоровья. |  |
|  |  |  | Освоение техники безопасности занятий |  |
| **Атлетическая** |  |  | Умение составлять и выполнять с группой |  |
| **гимнастика, работа** |  |  | комбинации из спортивно-гимнастических и |  |
| **на тренажерах** |  |  | акробатических элементов, включая дополни- |  |
|  |  |  | тельные элементы. |  |
|  |  |  | Знание техники безопасности при занятиях |  |
|  |  |  | спортивной аэробикой. |  |
|  |  |  | Умение осуществлять самоконтроль. |  |
|  |  |  | Участие в соревнованиях |  |
| **Дыхательная** |  |  | Знание и умение грамотно использовать со- |  |
| **гимнастика** |  |  | временные методики дыхательной гимнастики. |  |
|  |  |  | Осуществление контроля и самоконтроля за |  |
|  |  |  | состоянием здоровья. |  |
|  |  |  | Знание средств и методов при занятиях дыха- |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | тельной гимнастикой. |  |
|  |  |  |  |  | Заполнение дневника самоконтроля |  |
| **Всего** | **171** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Внеаудиторная самостоятельная работа** | | |
| Подготовка докладов, | **85** |  |  |  | Овладение спортивным мастерством в избран- |  |
| рефератов, индивиду- |  |  |  |  | ном виде спорта. Участие в соревнованиях. |  |
| альных проектов по |  |  |  |  | Умение осуществлять контроль за состоянием |  |
| заданным темам с ис- |  |  |  |  | здоровья (в динамике); умение оказывать |  |
| пользованием инфор- |  |  |  |  | первую доврачебную помощь при травмах. |  |
| мационных техноло- |  |  |  |  | Соблюдение техники безопасности |  |
| гий, освоение физиче- |  |  |  |  |  |  |
| ских упражнений раз- |  |  |  |  |  |  |
| личной направленно- |  |  |  |  |  |  |
| сти; занятия дополни- |  |  |  |  |  |  |
| тельными видами |  |  |  |  |  |  |
| спорта, подготовка к |  |  |  |  |  |  |
| выполнению нормати- |  |  |  |  |  |  |
| вов (ГТО) и др. |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** | | | | |
| **Всего** | **256** |  |  |  | - |  |

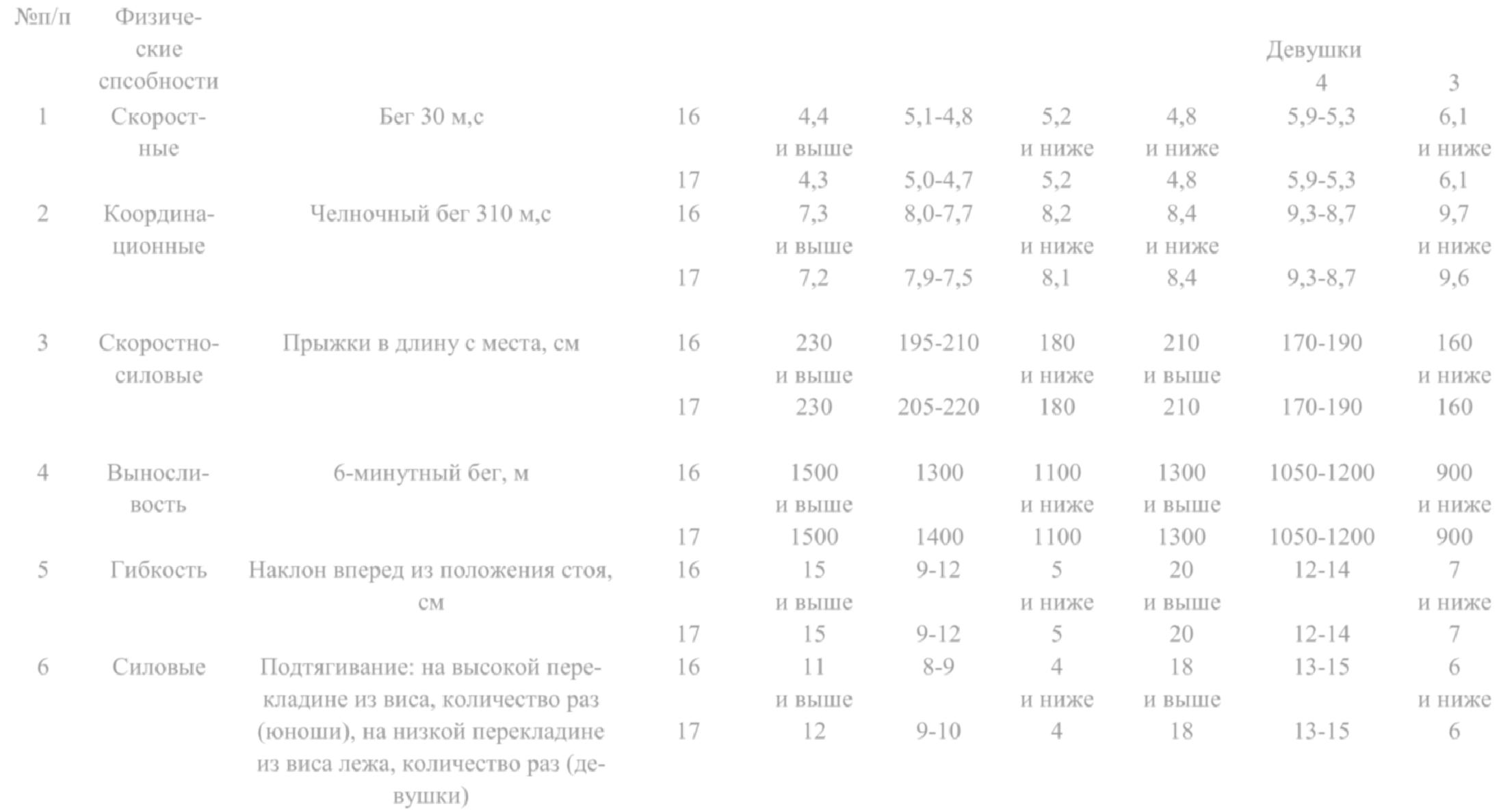


Приложение 1



**Оценка уровня физических способностей студентов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Физиче- | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, |  |  |  | Оценка | |  |  |  |
|  | ские |  | лет |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Юноши |  |  | Девушки |  |  |
|  | спсобности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 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 ниже |  | и ниже |  |
|  |  |  | 17 |  | 4,3 | 5,0-4,7 | 5,2 | 4,8 | 5,9-5,3 | 6,1 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Координа- | Челночный бег 310 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 ниже |  | 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 |  | 230 | 205-220 | 180 | 210 | 170-190 | 160 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Выносли- | 6-минутный бег, м | 16 |  | 1500 | 1300 | 1100 | 1300 | 1050-1200 | 900 |  |
|  | вость |  |  |  | и выше |  | и ниже | и выше |  | и ниже |  |
|  |  |  | 17 |  | 1500 | 1400 | 1100 | 1300 | 1050-1200 | 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 пере- | 16 |  | 11 | 8-9 | 4 | 18 | 13-15 | 6 |  |
|  |  | кладине из виса, количество раз |  |  | и выше |  | и ниже | и выше |  | и ниже |  |
|  |  | (юноши), на низкой перекладине | 17 |  | 12 | 9-10 | 4 | 18 | 13-15 | 6 |  |
|  |  | из виса лежа, количество раз (де- |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | вушки) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |



Приложение 2

**Оценка уровня физической подготовленности юношей**

**основного и подготовительного учебного отделения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тесты |  | Оценка в баллах | | |  |
|  |  | 5 |  | 4 |  | 3 |
| 1. | Бег 3000 (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 на стену (коли- | 10 |  | 8 |  | 5 |
| чество 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 перекла- | 13 |  | 11 |  | 8 |
| дине (количество раз) | |  |  |  |  |  |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (ко- | 12 |  | 9 |  | 7 |
| личество раз) | |  |  |  |  |  |
| 9. | Координационный тест – челночный бег 3х10 (с) | 7,3 |  | 8,0 |  | 8,3 |
| 10 Подтягивание ног в висе до касания перекладины | | 7 |  | 5 |  | 3 |
| (количество раз) | |  |  |  |  |  |
| 11. Гимнастический комплекс упражнений: | | До 9 |  | До 8 |  | До 7,5 |
| - утренней гимнастики; | |  |  |  |  |  |
| - производственной гимнастики; | |  |  |  |  |  |
| - релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | |  |  |  |  |  |

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом профессий (специальностей) профессионального образования.

Приложение 3

**Оценка уровня физической подготовленности девушек**

**основного и подготовительного учебного отделения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тесты |  | Оценка в баллах | | |  |
|  |  | 5 |  | 4 |  | 3 |
| 1. | Бег 2000 (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 |  |  |  | б/вр |
| 4. Прыжок в длину с места (см) | | 190 |  | 175 |  | 160 |
| 5. | Приседание на одной ноге с опорой на стену (коли- | 8 |  | 6 |  | 4 |
| чество раз на каждой ноге) | |  |  |  |  |  |
| 6.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине | | 20 |  | 10 |  | 5 |
| (количество раз) | |  |  |  |  |  |
| 7. | Координационный тест – челночный бег 3х10 (с) | 8,4 |  | 9,0 |  | 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) | |  |  |  |  |  |

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом профессий (специальностей) профессионального образования.

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
* производственной гимнастики.
  + Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
  + Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановле-ния 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 ви-дов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
  + Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксацион-ных упражнений.
  + Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивиду-альные занятия двигательной активности.
  + Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
  + Уметь выполнять упражнения:
* сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
* подтягивание на перекладине (юноши);
* поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за голо-вой,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).