

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
«МИЧУРИНСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДЕНА
распоряжением директора № 35 от 28.08.2021

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУП.06. «Физическая культура»**

Программа предназначена для реализации СПО по специальности
35.02.16 «Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и
оборудования»

Мичуринское
2021г.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального Государственного образовательного стандарта среднего общего образования по специальности 35.02.16 «Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования» с учетом особенных образовательных потребностей инвалидов и лиц с ОВЗ письмо Минобрнауки России от 22 апреля 2015 г. № 06-443

Организация-разработчик:

ГБПОУ ЛО «Мичуринский многопрофильный техникум»

Разработчик программы:

Руководитель ФВ ГБПОУ ЛО «Мичуринский многопрофильный техникум» Сергеева И.В.

Рассмотрена на заседании ПЦК преподавателей образовательных дисциплин и мастеров производственного обучения дисциплин протокол №1 от 28.08 2021 г.

Председатель ПЦК _____ Т.В.Логинова

Согласована:

Заместитель директора по учебной работе _____ М.В. Бетророва

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|---|------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» | 5 |
| 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» | 9 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» | 13 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» | 19 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» применяется в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования на базе основного общего образования, с учетом специфики программ подготовки специалистов среднего звена.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы 35.02.16 «Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования»

в соответствии с ФГОС СОО.

Рабочая программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы по подготовке квалифицированных рабочих и служащих на базе основного общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл и относится к базовым общеобразовательным дисциплинам.

1.3. Цели и задачи дисциплины :

программа ориентирована на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

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

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

ЛР21, ЛР9, ЛР27, ЛР8

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп.

Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 21. Обладающий физической выносливостью в соответствии с требованиями профессиональных компетенций.

ЛР 27. Обладающий физической выносливостью в соответствии с требованиями профессиональных компетенций.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | <i>Объём часов</i> |
|---|---------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 70 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 70 |
| в том числе: | |
| лабораторные занятия | - |
| практические занятия | - |
| контрольные работы | - |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | |
| зачёты | 1 |
| Промежуточная аттестация в форме | зачет |

2.2. Тематическое планирование и содержание учебной дисциплины

ОУД Физическая культура 70 часов 2 курс

| № Урока | Тема урока | ЛР ЛР21,ЛР9,ЛР27 ЛР8 |
|------------|---|----------------------------|
| 1. 2. | 1 Инструктаж по ТБ и основные задачи на учебный год. 2.Легкая атлетика: кросс 1000 м; метание гранаты; прыжки в длину с/р. | ЛР21,ЛР9,ЛР27, ЛР8 |
| 3. 4. | 1. Кросс 1000 м; метание гранаты на дальность; прыжки в длину с разбега. 2. Футбол: двусторонняя игра, тактика защиты. | ЛР21,ЛР9,ЛР27, ЛР8 |
| 5. 6. | 1. Кросс 1500 м; метание гранаты на дальность; прыжок в длину с/р. 2.Футбол: техника паса. | ЛР21,ЛР9,ЛР27, ЛР8 |
| 7. 8. | 1. Кросс 2000 м; метание гранаты-к, прыжок в длину с/р; скакалка. 2.Футбол: двусторонняя игра, тактика нападения. | ЛР21,ЛР9,ЛР27, ЛР8 |
| 9. 10. | 1. Кросс 2500 м ;прыжок в длину с, бег на короткие дистанции, скакалка—к 2. Баскетбол :передача и ловля мяча. | ЛР21,ЛР9,ЛР27, ЛР8 |
| 11. 12. | 1. Кросс 3000 м; прыжки в высоту с/р; бег 100 м; подтягивание 2. Баскетбол :передача и ловля мяча. | ЛР21,ЛР9,ЛР27, ЛР8 |
| 13. 14. | 1.Кросс 3000 м; прыжки в высоту с/р; подтягивание; бег 100м 2. Футбол.Игра. | ЛР21,ЛР9,ЛР27, ЛР8 |
| 15. 16. | 1. Кросс 3000м; метание в цель; челночный бег ,100 м-к, 2.Футбол: двусторонняя игра. | ЛР21,ЛР9,ЛР27, ЛР8 |
| 17. 18. | 1.Кросс 2000 м; прыжки в высоту с/р способом «Перешагивание»-к. 2.Футбол: техника паса. | ЛР21,ЛР9,ЛР27, ЛР8 |
| 19. 20. | 1. Атлетическая гимнастика . ОФП . Комплекс №1 2.Мини-футбол. Повторение техники ведения мяча. | ЛР21,ЛР9,ЛР27, ЛР8 |
| 21. 22. | 1. Атлетическая гимнастика КУ Г . Комплекс ОРУ в парах 2. Мини-футбол. Техника ударов по мячу ногой, головой. | ЛР21,ЛР9,ЛР27, ЛР8 |
| 23. 24. | 1 Атлетическая гимнастика .ОФП .Упражнения на перекладине. Подтягивание. Комплекс с гимнастическими палками. 2Мини-футбол.Остановка мяча ногой, грудью. | ЛР21,ЛР9,ЛР27, ЛР8 |
| 25. 26. | 1. Атлетическая гимнастика ОФП. Упражнения на перекладине. Подтягивание. Комплекс№2 2.Мини-футбол.Удары по воротам. | ЛР21,ЛР9,ЛР27, ЛР8 |
| 27. 28. | 1 Атлетическая гимнастика КУГ . Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Комплекс №3. 2.Мини-футбол. Техника владения мячом. | ЛР21,ЛР9,ЛР27, ЛР8 |

| | | |
|------------|---|-----------------------|
| 29. 30. | 1 Атлетическая гимнастика ОФП: приседание на одной ноге . Комплекс №4 2Мини-футбол. Тактика игры в нападении. | ЛР21,ЛР9,ЛР2 7,ЛР8 |
| 31. 32. | 1. Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках. 2.Теоретические сведения. Зачёт. | ЛР21,ЛР9,ЛР2 7,ЛР8 |
| 33. 34. | 1. Передвижение в равномерном темпе ; поворот переступанием в движении. 2.Развитие общей выносливости на учебном кругу. Прохождение дистанции до 3 км. | ЛР21,ЛР9,ЛР2 7,ЛР8 |
| 35. 36. | 1. Стойки, спуски в стойках, техника ПДХ . 2.Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции до 3 км. | ЛР21,ЛР9,ЛР2 7,ЛР8 |
| 37. 38. | 1. Спуск с переходом на параллельную лыжню, поворот переступанием в движении. 2. Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции до 5 км. | ЛР21,ЛР9,ЛР2 7,ЛР8 |
| 39. 40. | 1. Техника одновременного бесшажного хода, торможение «плугом» и «упором». 2.Прохождение дистанции до 7км. | ЛР21,ЛР9,ЛР2 7,ЛР8 |
| 41. 42. | 1. Техника одновременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода. 2.Развитие общей выносливости на дистанции 10 км. | ЛР21,ЛР9,ЛР2 7,ЛР8 |
| 43. 44. | 1.Совершенствование техники ООХ и ОБХ на учебной трассе. 2.Развитие общей выносливости на дистанции 10км. | ЛР21,ЛР9,ЛР2 7,ЛР8 |
| 45. 46. | 1 Техника конькового хода. 2.Первенство на дистанции 2 км. | ЛР21,ЛР9,ЛР2 7,ЛР8 |
| 47. 48. | 1.Прохождение дистанции 3-5 км, контрольный норматив. 2.Игры на склоне. | ЛР21,ЛР9,ЛР2 7,ЛР8 |
| 49. 50. | 1Правила ТБ.Элементы единоборств. Приёмы самостраховки. 2.Гимнастика. Упражнения на высокой перекладине. | ЛР21,ЛР9,ЛР2 7,ЛР8 |
| 51. 52. | 1.Элементы единоборств. Борьба из положения лёжа. 2. Гимнастика. Упражнения на высокой перекладине. | ЛР21,ЛР9,ЛР2 7,ЛР8 |
| 53. 54. | 1.Элементы единоборств. Передняя подножка. Освобождение от захватов. 2. Гимнастика. Упражнения на брусках. | ЛР21,ЛР9,ЛР2 7,ЛР8 |
| 55. 56. | 1.Элементы единоборств. Упреждающие удары рукой. 2.Гимнастика. Комбинация на брусках. | ЛР21,ЛР9,ЛР2 7,ЛР8 |
| 57. 58 | 1.Элементы единоборств. Упреждающие удары ногами. Учебная схватка. 2.Гимнастика. Упражнения в парах, занятия на тренажёрах. | ЛР21,ЛР9,ЛР2 7,ЛР8 |

| | | |
|----|---|-------------------|
| 59 | 1.ППФП.Кросс 2000 | ЛР21,ЛР9,ЛР27,ЛР8 |
| 60 | 2. Правила игры в городки. Учебная игра. | |
| 61 | 1.ППФП. Кросс 3000 м | ЛР21,ЛР9,ЛР27,ЛР8 |
| 62 | 2. Правила игры в городки. Учебная игра | |
| 63 | 1.ППФП.Прыжки в длину. | ЛР21,ЛР9,ЛР27,ЛР8 |
| 64 | 2.Игра в футбол. | |
| 65 | 1.ППФП.Броски набивных мячей | ЛР21,ЛР9,ЛР27,ЛР8 |
| 66 | 2.Футбол.Первенство группы. | |
| 67 | 1.ППФП.Броски набивных мячей, упр в парах с набивными мячами. | ЛР21,ЛР9,ЛР27,ЛР8 |
| 68 | 2.Футбол.Первенство группы. | |
| 69 | 1.Зачёт | ЛР21,ЛР9,ЛР27,ЛР8 |
| 70 | 2.Зачёт | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

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

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

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых 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

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"

.....
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., 2017.

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»).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Содержание обучения

Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)

Теоретическая часть

Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

Знание современного состояния физической культуры и спорта.

Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.

Знание оздоровительных систем физического воспитания.

Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.

Знание форм и содержания физических упражнений.

Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.

Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены

2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля

3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.

Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.

Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.

Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности

4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста
Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.

Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.

Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.

Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования

Практическая часть

Учебно-методические занятия

Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.

Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.

Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.

Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.

Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.

Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.

Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.

Форма контроля- устный опрос.

Учебно-тренировочные занятия

1. Легкая атлетика.

Кроссовая подготовка

Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 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 подготовка Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.

Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.

Сдача на оценку техники лыжных ходов.

Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.

Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).

Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.

Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях

Содержание обучения

Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)

3. Гимнастика Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.

Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики

4. Спортивные игры Освоение основных игровых элементов.

Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.

Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.

Развитие личностно-коммуникативных качеств.

Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.

Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.

Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.

Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации

5. Плавание Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.

Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой.

Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.

Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме.

Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему.

Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.

Освоение самоконтроля при занятиях плаванием

Виды спорта по выбору Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений

1. Ритмическая гимнастика

Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.

Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.

Освоение техники безопасности занятий

2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.

Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.

Устный опрос.

Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.

Заполнение дневника самоконтроля

Содержание обучения

Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)

4. Дыхательная гимнастика

Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.

Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.

Умение осуществлять самоконтроль.

Участие в соревнованиях

5. Спортивная аэробика Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.

Участие в соревнованиях.

Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).

Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах.

Соблюдение техники безопасности

Внеаудиторная самостоятельная работа

Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.

Участие в соревнованиях.

Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);

умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- 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;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|--|-----------------|-------|--------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 3000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 5 км (мин, с) | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 3. Плавание 50 м (мин, с) | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 5. Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК основного и подготовительного учебного отделения**

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|---|-----------------|-------|--------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 2000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 3 км (мин, с) | 19,00 | 21,00 | б/вр |
| 3. Плавание 50 м (мин, с) | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 4. Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |