



Министерство образования и науки Республики Хакасия
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Республики Хакасия
«Саяногорский политехнический техникум»
(ГАПОУ РХ СПТ)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ РХ СПТ
_____ Н.Н. Каркавина
приказ № _____ «__» _____ 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 Физическая культура
по специальности среднего профессионального образования
40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования», протокол № 3 от 21 июля 2015 г.

Разработчик Гурнович Т.Е., преподаватель физической культуры

<p style="text-align: center;">РАССМОТРЕНО на заседании предметно-цикловой комиссии естественно-научных дисциплин Протокол № 1 от «30» августа 2021г. Председатель ИЦК Семенов О.И.</p> <p style="text-align: center;">_____</p> 	<p style="text-align: center;">СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УР</p> <p style="text-align: center;">Локтева Н.В. _____ «01» сентября 2021г.</p> 
---	--

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ	6
4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
6. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ	15
7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. Пояснительная записка

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

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

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, 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.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС среднего общего образования.

2. Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»

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

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

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе практических занятий.

Практические занятия предусматривают организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)¹.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета.

¹ В приложениях к программе представлены требования к оценке физической подготовленности и двигательных умений обучающихся в основном подготовительном и специальном учебном отделениях.

3. Место учебной дисциплины в учебном плане

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к циклу базовых дисциплин общеобразовательной подготовки (ОП), среднее общее образование (СО).

4. Результаты освоения учебной дисциплины

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

• **личностных:**

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

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

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

– 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).

4.1. Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять 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 (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- 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 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 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).

5. Структура и содержание учебной дисциплины

5.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
– практические занятия	112
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
в том числе:	
– написание реферата; – составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда; – изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол); – судейство соревнований по различным видам спорта; – посещение студентами спортивных секций; – участие студентов в соревнованиях по видам спорта.	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета в 1 и во 2 семестрах</i>	

5.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<p>Тема 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 1' 00 м, 4' 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.</p> <p><i>Учебно-методические занятия</i></p> <p><i>Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</i></p> <p>Самостоятельная работа</p> <p><u>Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</u> Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p>	<p>24</p> <p>11</p>	<p>2</p> <p>2</p>
<p>Тема 2. Лыжная подготовка</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p> <p><i>Учебно-методические занятия</i></p> <p><i>Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</i></p> <p>Самостоятельная работа</p>	<p>14</p> <p>11</p>	<p>2</p> <p>2</p>

	<p><u>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</u> Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>		
Тема 3. Гимнастика	<p>Практические занятия</p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p><i>Учебно-методические занятия</i></p> <p><i>Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</i></p>	14	2
	<p>Самостоятельная работа</p> <p><u>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</u> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p>	12	2
Тема 4. Спортивные игры	<p>Практические занятия</p> <p>Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p>Баскетбол Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Ручной мяч Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с отскоком от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча,</p>	36	2

	<p>тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.</p> <p>Футбол (для юношей)</p> <p>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногами, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> <p><i>Учебно-методические занятия</i></p> <p><i>Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорнодвигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</i></p> <p><i>Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.</i></p>		
	<p>Самостоятельная работа</p> <p><u>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</u></p> <p>Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	12	2
Тема 5. Виды спорта по выбору	<p>Практические занятия</p> <p>Ритмическая гимнастика</p> <p><i>Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.</i></p> <p><i>Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.</i></p> <p>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</p> <p><i>Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.</i></p> <p><i>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</i></p> <p>Элементы единоборства</p> <p><i>Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.</i></p> <p><i>Каратэ-до, айкидо, тазквондо (восточные единоборства) развивают сложные координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся</i></p>	29	2

	<p>ситуации, умение избежать стресса, снятие психического напряжения, релаксацию, регуляцию процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность мгновенно принимать правильное решение).</p> <p>Дзюдо, самбо, греко-римская, вольная борьба формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучают приемам самозащиты и защиты, развивают физические качества (статическую и динамическую силу, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость).</p> <p>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 единоборствами.</p> <p>Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.</p> <p>Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).</p> <p>Спортивная аэробика</p> <p>Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.</p> <p>Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.</p> <p>Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.</p> <p>Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.</p> <p>Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общепфизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p>Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).</p> <p>Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p>		
Самостоятельная работа		12	2

	<p><u>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</u></p> <p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.</p> <p>Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p> <p><u>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</u></p> <p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>		
ВСЕГО		175	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

6. Характеристика основных видов деятельности студентов

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
<i>Учебно-методические занятия</i>	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</p> <p>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>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.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	
<p>1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p>	<p>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).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>

2. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
----------------------	--

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
3. Гимнастика	<p>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.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
4. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
Виды спорта по выбору	<p>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</p>

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. 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	
<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности</p>	
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)

<p>. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>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</p>
<p>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p>	<p>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</p>
<p>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>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</p>
<p>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>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</p>

7. Условия реализации учебной дисциплины

7.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия:

- 1 Учебный корпус – спортивный зал
2. Зимний стадион
3. Учебный тир.

Оборудование спортивного зала: скамья для пресса, скамья для жима лежа, стойка для штанги, гриф олимпийский, гриф малый, вес для штанги (2,5 кг, 5 кг, 10 кг, 15 кг, 20 кг), гири (16 кг, 18 кг, 20 кг, 22 кг, 24 кг, 26 кг, 28 кг, 30 кг, 32 кг), тренажер для жима ног, тренажер для тяги руками, римский стул, гимнастическая стенка, перекладина для сгибания разгибания рук в висе, динамометр кистевой ДК, спирометр ССП, шагомер электронный УВ-101, кардио-датчик Polar T-131; стойки волейбольные, сетка волейбольная, щиты и кольца баскетбольные, маты гимнастические, скамейки гимнастические, мячи набивные, волейбольные, баскетбольные, скакалки, столы для настольного тенниса, барьеры легкоатлетические, стол для армспорта, ворота мини футбольные, ворота для флор бола, кольца и щиты баскетбольные, скамейки гимнастические, мостик гимнастический, маты гимнастические, тумба для прыжков, сектор для приземления, стойки для прыжков в высоту, легкоатлетические барьеры, маты для борьбы, покрытие для борцовских матов, стенки гимнастические, перекладины, помосты для гиревого спорта, скамья для жима лежа, стойка для штанги, вес для штанги (5 кг, 10 кг, 20 кг).

Оборудование зимнего стадиона: ворота мини футбольные, ворота для флор бола, кольца и щиты баскетбольные, скамейки гимнастические, мостик гимнастический, маты гимнастические, тумба для прыжков, сектор для приземления, стойки для прыжков в высоту, легкоатлетические барьеры, маты для борьбы, покрытие для борцовских матов, стенки гимнастические, перекладины, помосты для гиревого спорта, скамья для жима лежа, стойка для штанги, вес для штанги (5 кг, 10 кг, 20 кг).

Оборудование электронного тира: системный блок процессор 2-х ядерный 2.5 GHz//250Gb/250Gb/DVD-W/VGA/ с клавиатурой и мышью/Windows 7 Home Basic (32-bit), фотоприемное устройство ФПУ Laser Ruby с комплектом управления и игровых программ с кейс футляром, лазерный автомат Калашникова АК-47 ЛТ-10, видео-проектор 2200 Lumens ANSI. 800*600, проекционный экран 213*213, лазерный пистолет-пулемет MP-661 КС «Дрозд», втулка, лазерный тренажер ЛТ-310 ПМ, лазерный

пистолет Макарова ЛТ-110 ПМ, лазерный пистолет МР-651 КС подствольный узел крепления, лазерный тренажер ЛТ-310 ПМ.

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий: футбольное поле, легкоатлетический сектор, беговые дорожки, полоса препятствий.

7.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов

Основные источники:

1. Физическая культура, учебник для сред. проф. образования, / Н.В. Решетников и др. – 16- изд. стер. - Москва : Академия, 2016 г. – 176 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>
3. Усаков, В.И. Физическая подготовка юношей к службе в армии : учебное пособие / В.И. Усаков. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2016 г. - 181 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 145-146. То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=452842](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=452842).

Дополнительные источники:

1. Бурякин, Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж. : учебник / Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. — Москва : КноРус, 2019. — 278 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06454-2. — URL: <https://book.ru/book/930508>
2. Курьсь, В.Н. Гимнастика : учебное пособие / Курьсь В.Н., Павлов И.Б., Баршай В.М. — Москва : КноРус, 2017. — 312 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-05604-2. — URL: <https://book.ru/book/921315>

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»). www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России). www.goupr32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
3. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
(УПРАЖНЕНИЯ, ТЕСТЫ) ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Наименование задания	пол	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
На скоростно-силовую подготовленность; бег 100 м.	юноши	13,3	13,6	14,0	14,4	14,8
	девушки	15,8	16,1	16,6	17,1	18,4
На силовую подготовленность: подтягивание на перекладине	юноши	14	12	10	8	6
	девушки	52	47	42	32	24
На общую выносливость	юн.3000м.	12,10	12,50	13,30	14,00	14,20
	дев.2000м	10,25	10,40	11,00	11,20	11,35

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ОБЩЕЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность: бег - 100 м.;
2. Тест на силовую подготовленность:
юноши – подтягивание на перекладине;
девушки – сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке; поднятие и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову;
3. Тесты на общую выносливость: юноши – бег 3000 м.
девушки – бег 2000 м.;
4. Тесты по ППФП:
Настоящие тесты принимаются в начале учебного года как контрольные, а в конце года – как определяющие сдвиг за прошедший период.

Приложение 2

ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (УПРАЖНЕНИЯ, ТЕСТЫ) ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

ДЕВУШКИ

Вид задания	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. Бег на лыжах 3 км. (мин.сек.)	18,00	18,40	19,40	20,10	21,20
2. Плавание 50 м. (мин.сек.)	1,00	1,08	1,15	1,25	б/врем.
3. Прыжки в длину с места (см.)	185	175	165	155	145
4. Прыжки в длину с разбега (см.)	355	345	330	310	280
5. Метание гранаты 500 гр. (м.)	22	20,5	19	17	15
6. Подтягивание из виса лежа (перекладина на высоте 105 см.)	20	16	12	9	7
7. Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются руководителями физического воспитания и утверждаются на предметно-цикловой комиссии с учетом специальностей среднего профессионального образования				

ЮНОШИ

Вид задания	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. Бег на лыжах 5 км. (мин. сек.)	24,00	25,30	26,30	27,30	29,00
2. Плавание 50 м. (мин. сек.)	0,42	0,46	0,48	0,55	б/врем.
3. Прыжки в длину с места (см.)	242	235	230	220	210
4. Прыжки в длину с разбега (см.)	445	430	415	400	380
5. Метание гранаты 700 гр. (м.)	40	37	34	31,5	28
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	14	10	8	6	4
7. Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются руководителем физвоспитания и утверждаются на предметно-цикловой комиссии с учетом специальностей среднего профессионального образования				

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ
ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В КОНЦЕ
ОБУЧЕНИЯ**

Вид упражнений	О Ц Е Н К И					
	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100м. (сек)	13,2	14,0	14,8	16,0	17,0	17,5
Бег 500м. (мин.сек)	-	-	-	1,55	2,05	2,15
Бег 1000м. (мин.сек)	3,2	3,25	3,30	-	-	-
Бег 2000м.(мин.сек)	-	-	-	11,0	11,50	12,30
Бег 3000м.(мин.сек)	12,3	13,30	14,30	-	-	-
Метание гранаты:						
500 г. (м)	-	-	-	20	18	15
700 г. (м)	40	35	30	-	-	-
Прыжки в длину с разбега (м)	4,5	4,30	4,10	3,40	3,20	3,00
Подтягивание (раз)	14	11	9	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (мин.раз).	-	-	-	35	30	27
Плавание 50 м. (сек)	48	54	б/у	60	75	б/у
Бег на лыжах:						
3 км. (мин)	-	-	-	18,00	19,30	21,30
5 км. (мин)	25,3	26,30	28,30	34,30	36,30	б/у
10 км. (мин)	57,0	59,00	60,00	-	-	-
Марш- бросок:						
3 км. (мин)	-	-	-	19	21	23
5 км (мин)	30	32	34	-	-	-
Тесты по ППФП						