

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Рябиченко Сергей Николаевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 14.03.2022 09:51:29  
Уникальный программный ключ:  
3143b550cd4cbc5ce335fc548df581d670cbc4f9

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«КРАСНОДАРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»  
(ГБПОУ КК «КМТ»)

---

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОУД 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальностям технологического профиля

- 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений
- 08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции
- 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения
- 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий

Рассмотрена  
на заседании цикловой методической  
комиссии «Физическая культура и ОБЖ»

Утверждена приказом директора  
ГБПОУ КК «КМТ»

от «30» июня 2021 г. №725

Протокол от «03» июня 2021 г. № 10

Председатель Андриющенко Т.Н.

Одобрена  
на заседании педагогического совета

протокол от «30» июня 2021 г. № 5

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 07 июня 2012 г. регистрационный № 24480, Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол от 21 июля 2015г. №3); письма Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259 с уточнениями ФГАУ «ФИРО» (протокол от 25 мая 2017 г. №3).

**Организация-разработчик:** государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Краснодарский монтажный техникум»

**Разработчик:**  
Грищенко Лариса Александровна, преподаватель высшей категории ГБПОУ КК «КМТ»

## СОДЕРЖАНИЕ

- 1 Пояснительная записка рабочей программы учебной дисциплины  
ОУД 06 Физическая культура
  - 2 Общая характеристика учебной дисциплины Физическая культура
  - 3 Место учебной дисциплины в учебном плане
  - 4 Результаты освоения учебной дисциплины
  - 5 Содержание учебной дисциплины
  - 5.1 Теоретическая часть
  - 5.2 Практическая часть
  - 6 Тематическое планирование
  - 7 Характеристика основных видов учебной деятельности студентов
  - 8 Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы  
учебной дисциплины «Физическая культура»
  - 9 Рекомендуемая литература
- Приложение 1. Оценка уровня физических способностей студентов
- Приложение 2. Оценка уровня физической подготовленности юношей  
основного и подготовительного учебного отделения
- Приложение 3. Оценка уровня физической подготовленности девушек  
основного и подготовительного учебного отделения
- Приложение 4. Требования к результатам обучения студентов специального  
учебного отделения

## **1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в ГБПОУ КК «КМТ», реализующему образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины Физическая культура, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой 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 ОУД 06 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.

Программа учебной дисциплины Физическая культура характеризует содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов с учетом специфики осваиваемой специальности.

## **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.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины Физическая культура представлено тремя содержательными линиями:

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

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

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

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины Физическая культура реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает 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; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. На учебно-методических занятиях проводятся консультации, на которых по результатам тестирования определяется оздоровительная и профессиональная направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний. Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины Физическая культура является ориентация образовательного процесса на получение

преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в ГБПОУ КК «КМТ», студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

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

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

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

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

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура завершается подведением итогов в форме зачета, дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППССЗ).

### **3 МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Учебная дисциплина ОУД 06 Физическая культура является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В ГБПОУ КК «КМТ», реализующему образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина ОУД.06 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ). Учебная дисциплина ОУД 06 Физическая культура входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО технологического профиля профессионального образования.

### **4 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД 06 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, физической, 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 (участие в национальном проекте «World Skills Russia»);

-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 физической 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).



<p align="center"><b>Личностные результаты реализации программы воспитания</b></p>	<p align="center"><b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b></p>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
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 8
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 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12

## **5 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1 Теоретическая часть**

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

**1.1 Оздоровительные системы физического воспитания.** Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

**1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.** Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

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

**1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.** Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

**1.4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда.** Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период

экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

## **2 Практическая часть**

### **2.1 Учебно-методические занятия**

Практическое занятие 103. Методики самооценки работоспособности. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

Практическое занятие 104. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

Практическое занятие 105. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

Практическое занятие 106. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.

Практическое занятие 107. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

Практическое занятие 108. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

Практическое занятие 109. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.

Практическое занятие 110. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

Практическое занятие 111. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).

Практическое занятие 112. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру)..

### **2.2 Учебно-тренировочные занятия**

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

#### **2.2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 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.

Практическое занятие 1 Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.

Техника безопасности на занятиях

Практическое занятие 2 Техника бега на короткие дистанции

Практическое занятие 3 Бег по прямой с различной скоростью

Практическое занятие 4 Равномерный бег

Практическое занятие 5 Бег на 30м

Практическое занятие 6 Эстафетный бег

Практическое занятие 7 Бег на 60м

Практическое занятие 8 Кроссовая подготовка – 4-6 мин

Практическое занятие 9 Бег на 100м

Практическое занятие 10 Техника прыжка в длину

Практическое занятие 11 Прыжок в длину с места

Практическое занятие 12 Прыжок в длину с разбега

Практическое занятие 13 Техника прыжка в высоту

Практическое занятие 14 Техника бега на средние дистанции

Практическое занятие 15 Бег на 1000м, 500м

Практическое занятие 16 Обучение метанию спортивного снаряда

Практическое занятие 17 Сгибание, разгибание рук в висе на перекладине

Практическое занятие 18 Закрепление и совершенствование техники метания

Практическое занятие 19 Метание спортивного снаряда

Практическое занятие 20 Бег на выносливость 15-25мин

### **2.2.2 Спортивные игры**

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

#### **Волейбол**

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Практическое занятие 21 Стойки и перемещения. Техника безопасности в спортивном зале. Правила игры

Практическое занятие 22 Техника передачи двумя руками сверху

Практическое занятие 23 Техника приема двумя руками снизу  
Практическое занятие 24 Техника верхней прямой подачи  
Практическое занятие 25 Техника приема с подачи  
Практическое занятие 26 Передача и прием мяча в парах  
Практическое занятие 27 Передача сверху над собой, в парах  
Практическое занятие 28 Техника атакующего удара  
Практическое занятие 29 Прием снизу над собой, в парах  
Практическое занятие 30 Верхняя прямая подача  
Практическое занятие 31 Учебно-тренировочная игра  
Практическое занятие 32 Учебно-тренировочная игра с судейством

### **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.

Практическое занятие 33 Стойки и перемещения.  
Практическое занятие 34 Эстафеты по технике перемещений  
Практическое занятие 35 Техника ведения и передачи мяча  
Практическое занятие 36 Эстафеты с мячом  
Практическое занятие 37 Передачи на месте и в движении  
Практическое занятие 38 Обучение технике двух шагов  
Практическое занятие 39 Техника броска с близкого расстояния  
Практическое занятие 40 Игра по упрощенным правилам  
Практическое занятие 41 Техника броска со среднего расстояния  
Практическое занятие 42 Техника броска с дальнего расстояния  
Практическое занятие 43 Учебно-тренировочная игра

### **2.2.3 Гимнастика.**

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

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики

#### **Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Гиревой спорт**

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик 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.

#### **Дыхательная гимнастика**

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

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений.

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

Практическое занятие 44 Дыхательная гимнастика. Техника безопасности в тренажерном зале.

Практическое занятие 45 Элементы акробатики

Практическое занятие 46 Составление акробатической комбинации

Практическое занятие 47 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики

Практическое занятие 48 Упражнения на растяжку

Практическое занятие 49 Зачет

Практическое занятие 50 Упражнения с гантелями

Практическое занятие 51 Упражнения с мячом

Практическое занятие 52 Техника опорного прыжка гимнастики

Практическое занятие 53 Упражнения для мышц плечевого пояса

Практическое занятие 54 Упражнения на перекладине, равновесие

Практическое занятие 55 Освоение упражнений на брусьях

Практическое занятие 56 Упражнения для развития мышц спины

Практическое занятие 57 Упражнения для развития мышц ног

Практическое занятие 58 Прыжок на гимнастической скакалке

Практическое занятие 59 Техника рывка гири

Практическое занятие 60 Техника толчка гири

Практическое занятие 61 Поднимание туловища из положения лежа

Практическое занятие 62 Упражнения у гимнастической стенки

Практическое занятие 63 Индивидуальная работа на тренажерах

Практическое занятие 64 Упражнения на внимание

#### **2.2.4 Виды спорта по выбору**

##### **Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее – ППФП)**

##### **Специальная физическая подготовка (далее - СПФ)**

Специальные задачи ППФП состоят в том, чтобы обеспечить развитие у обучающихся физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранной профессиональной деятельности, сформировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, которые находят применение в избранной профессии либо способствуют ее освоению, повысить устойчивость организма к неблагоприятному воздействию специфических условий профессиональной деятельности, развить у учащихся средствами физического воспитания волевые и другие психические качества, необходимые для избранной специальности.

##### **СПФ**

Практическое занятие 65 Упражнения на развитие координации

Практическое занятие 66 Упражнения на развитие выносливости

Практическое занятие 67 Упражнения на снарядах

Практическое занятие 68 Упражнения на развитие силы

Практическое занятие 69 Упражнения на перекладине, брусьях

Практическое занятие 70 Упражнения на развитие быстроты

Практическое занятие 71 Комплекс упражнений СПФ

Практическое занятие 72 Работа с отягощениями

Практическое занятие 73 Упражнения на расслабление

Практическое занятие 74 Упражнения для коррекции зрения

Практическое занятие 75 Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением

Практическое занятие 76 Упражнения для коррекции нарушений осанки

### **Полоса препятствий**

- Практическое занятие 77 Комплекс упражнений ОФП
- Практическое занятие 78 Бег 3х10м Тест ГТО
- Практическое занятие 79 Ознакомление с элементами полосы препятствий.
- Практическое занятие 80 Круговая тренировка
- Практическое занятие 81 Комплекс упражнений на развитие гибкости
- Практическое занятие 82 Поэтапное прохождение полосы препятствий
- Практическое занятие 83 Комплекс упражнений на развитие ловкости
- Практическое занятие 84 Прохождение полосы препятствий на результат

### **Легкая атлетика и оценка уровня физического развития**

- Практическое занятие 85 Упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости
- Практическое занятие 86 Техника прыжка в длину
- Практическое занятие 87 Упражнения на развитие ориентации в пространстве
- Практическое занятие 88 Прыжок в длину с места. Тест ГТО
- Практическое занятие 89 Техника бега на средние дистанции
- Практическое занятие 90 Бег на 1000м и 500м
- Практическое занятие 91 Техника бега на длинные дистанции
- Практическое занятие 92 Общеразвивающие упражнения
- Практическое занятие 93 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний
- Практическое занятие 94 Корректирующая гимнастика
- Практическое занятие 95 Прыжок в длину с разбега. Тест ГТО
- Практическое занятие 96 Корректирующая гимнастика при нарушениях осанки
- Практическое занятие 97 Техника бега по пересеченной местности
- Практическое занятие 98 Бег на 2000м и 3000м. Тест ГТО
- Практическое занятие 99 Бег на 2000м и 3000м. Тест ГТО
- Практическое занятие 100 Составление индивидуального комплекса упражнений СФП
- Практическое занятие 101 Упражнения на расслабление
- Практическое занятие 102 Выполнение индивидуального комплекса упражнений СФП
- Практическое занятие 113 Дифференцированный зачет

## 6 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования нагрузка во взаимодействии с преподавателем включая практические занятия составляет –117час.

№ темы	Наименование разделов и тем	Количество часов аудиторной нагрузки	
		Всего	Практические занятия
<b>1</b>	<b>Теоретическая часть.</b> <b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	<b>4</b>	
1.1	Оздоровительные системы физического воспитания	1	
1.2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	
1.3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	
1.4	Психофизиологические основы учебного и производственного труда	1	
<b>2</b>	<b>Практическая часть</b>	<b>113</b>	<b>113</b>
<b>2.1</b>	<b>Учебно-методические занятия</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>2.2</b>	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	<b>103</b>	<b>103</b>
	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	20	20
	Спортивные игры	23	23
	Волейбол	12	12
	Баскетбол	11	11
	Гимнастика.	21	21
	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	20	20
	СФП	12	12
	Полоса препятствий	8	8
	Легкая атлетика.. Оценка уровня физического развития	18	18
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	<b>Всего</b>	<b>117</b>	<b>113</b>



## ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>Теоретическая часть</b>	
<b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	
Оздоровительные системы физического воспитания	<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта.</p> <p>Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания.</p> <p>Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Знание влияния экологических факторов, курения, алкоголизма и наркомании на здоровье человека
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.</p> <p>Знание форм и содержания физических упражнений.</p> <p>Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p> <p>Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены</p>
	<p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>
Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	<p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.</p> <p>Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.</p> <p>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p> <p>Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>

	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</p> <p>Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>
<b>Практическая часть</b>	
Учебно-методические занятия	<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.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровья сберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<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 2000 м (девушки) и 3000 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>
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</p>

	<p>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>
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.</p> <p>Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p>
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.</p> <p>Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p> <p>Заполнение дневника самоконтроля.</p>
Профессионально-прикладная физическая подготовка.	<p>Обеспечить развитие у учащихся физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранной профессиональной деятельности; сформировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, которые находят применение в избранной профессии либо способствуют ее освоению; повысить устойчивость организма к неблагоприятному воздействию специфических условий профессиональной деятельности; развить у учащихся средствами физического воспитания волевые и другие психические качества, необходимые для избранной специальности</p>

## **7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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.

### ***Спортивные залы и спортивные площадки:***

- 1) спортивный зал 30x18 м., приспособленный для проведения занятий по спортивным играм, а также гимнастики и комплексных занятий.
- 2) спортивный зал 20x10м., приспособленный для проведения занятий по гимнастике, гиревому спорту, ритмической гимнастике, работе на тренажерах;
- 3) теннисный зал 17x8м., приспособленный для проведения занятий по настольному теннису, гимнастике и комплексных занятий.
- 4) спортивный городок, приспособленный для проведения занятий по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, профессионально-прикладной физической подготовке.

### **Оборудование и инвентарь гимнастического зала:**

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, 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.;

### **Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, 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:**

- волейбольная площадка, баскетбольная площадка, площадка для игры в мини-футбол, беговые дорожки с разметкой 30м, 60м, 100м, 10x10м, зона разбега для прыжков в длину, зона приземления для прыжков в длину, указатель расстояний для прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину, зона для прыжка в длину с места с разметкой, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

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

### Список литературы:

#### **Для студентов:**

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М.,

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник. ФГОС: Кнорус, 2018

Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов – М.: Просвещение, 2018

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Физическая культура: учебник для СПО – М.: Академия, 2018

Ягодин В.В. Физическая культура: основы спортивной этики. Учебное пособие для СПО: Юрайт, 2018

#### **Для преподавателей:**

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ)

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480)

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования»

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

Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебное пособие для СПО: Юрайт, 2018

Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. Учебное пособие для СПО: Юрайт, 2018

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2014

Ловягина А.Е. Психология физической культуры и спорта. Учебник и практикум для СПО: Юрайт, 2018

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2012

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

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2012

Педагогика физической культуры: учебник /Неверкович С.Д., Аронова Т.В., Баймурзин А.Р. и др., под ред. С.Д.Неверковича./- 2-е изд., перераб. и доп. – М.: 2013

Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник, /Терехина Р. Н., Крючек Е. С., Люйк Л. В. и др. Под ред. Е.С.Крючек, Р.Н.Терехиной/ - 2-е изд., стер., - М.: 2013

Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: учебник, /под ред. Г.В.Грецова, А.Б.Янковского/ - 1-е изд., - М.: 2013

Теория и методика физической культуры: учебник, /Кузнецов В.С./ - 3-е изд., - М.: 2016

**Интернет- ресурсы:**

[www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура) Открытый класс, физическая культура  
[pedsovet.su/load/98](http://pedsovet.su/load/98) Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура  
[www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru) Учительский портал  
[www.zavuch.info/metodichka/advanced-search-results/26965](http://www.zavuch.info/metodichka/advanced-search-results/26965) Завуч.инфо. Физическая культура и здоровье человека  
[fcior.edu.ru/](http://fcior.edu.ru/) - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов  
[www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)  
[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  
[www.infosport.ru/minsport/](http://www.infosport.ru/minsport/)  
[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»)  
[window.edu.ru](http://window.edu.ru) Единое окно доступа к образовательным ресурсам.  
[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России)  
[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)  
[www.school.edu.ru/default.asp](http://www.school.edu.ru/default.asp) Российский образовательный портал

Оценка уровня физических способностей студентов

1	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
2	2	2	4	5	6	7	8	9	10
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	1 300—1 400	1 100 и ниже	1 300 и выше	1 050—1 200	900 и ниже
			17	1500	1 300—1 400	1 100	1 300	1 050—1 200	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, количество 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  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1 Бег на 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2 Бег на 100м (мин, с )	13.5	14.0	14.3
3 Бег на 200м (мин. с )	24.0	26.0	28.0
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

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ разрабатываются и утверждаются на заседании цикловой комиссии физического воспитания с учетом специфики специальностей профессионального образования.



**ТАБЛИЦА 2 ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1 Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2 Бег на 30м (мин, с )	4.6	5.1	5.3
3 Бег на 60м (мин, с)	8.5	9.2	10.0
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

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ разрабатываются и утверждаются на заседании цикловой комиссии физического воспитания с учетом специфики специальностей профессионального образования.

## 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.
- Владеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой подготовки).
- Владеть 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.