ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**ПРОГРАММА**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОДБ.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2015

# Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» протоколом №3 от 21 июля 2015 г.

# Организация – разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение РС (Я) «Якутский промышленный техникум»

# Разработчик:

# Александров Устин Николаевич, руководитель физического воспитания ГАПОУ РС (Я) ЯПТ

# Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» рассмотрена и рекомендована на заседании ПЦК ГАПОУ РС (Я) ЯПТ

# Протокол № от « » 2016 г.

# Председатель ПЦК: *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ /*

# *подпись*

Содержание

[Пояснительная записка 4](#bookmark2)

[Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура» 5](#bookmark3)

[Место учебной дисциплины в учебном плане 7](#bookmark4)

[Результаты освоения учебной дисциплины 7](#bookmark5)

Содержание учебной дисциплины 8

[Теоретическая часть 8](#bookmark13)

Практическая часть 10

[Тематическое планирование 13](#bookmark21)

[Примерный тематический план 13](#bookmark22)

[Характеристика основных видов учебной деятельности студентов 14](#bookmark23)

[Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура» 18](#bookmark24)

[Рекомендуемая литература 20](#bookmark25)

[Приложения 22](#bookmark29)

[Приложение 1. Оценка уровня физических способностей студентов 22](#bookmark30)

Приложение 2. Оценка уровня физической подготовленности

юношей основного и подготовительного учебного отделения 23

Приложение 3. Оценка уровня физической подготовленности

девушек основного и подготовительного учебного отделения 23

Приложение 4. Требования к результатам обучения студентов

специального учебного отделения 24

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и 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 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 спортивно­оздоровительной 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» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные ор­ганизации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки квалифицирован­ных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего об­разования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы под­готовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

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 личностно 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.

Перв а я 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. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и про­фессиональную 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, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетра­диционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

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 профессиональных образовательных органи­зациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, 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 СПО. 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. Студены, 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)[[1]](#footnote-1).

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

**МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

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

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образова­тельную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ). В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

**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 профессионально­оздоровительных 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 спортивно­оздоровительной 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 физкультурно­спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Теоретическая часть

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

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. *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. *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.

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

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

1. *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.

1. *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.

**Практическая часть**

*Учебно-методические занятия*

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. *Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомле­ния и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.*
2. *Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика актив­ного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.*
3. *Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении*.
4. *Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно­двигательного аппарата*. *Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания*. *Физические упражнения для коррекции зрения*.
5. *Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производствен­ной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов*.
6. *Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.*
7. *Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития про­фессионально значимых качеств и свойств личности*.
8. *Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).*
9. *Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.*

*Учебно-тренировочные занятия*

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

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

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

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширова­ние; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в дли­ну с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

1. Лыжная подготовка

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резерв­ные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий 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.

1. 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.

1. Спортивные игры

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

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организа­ция выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилак­тику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

*Волейбол*

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

*Баскетбол*

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

*Ручной мяч*

Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка за­щитника, нападение, контратака.

*Футбол (для юношей)*

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопас­ности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

1. Плавание

Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхатель­ной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. В образовательных учрежде­ниях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плава­ния в глубокой воде.

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

Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и под­водящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.

Самоконтроль при занятиях плаванием.

1. Виды спорта по выбору

*Ритмическая гимнастика*

*Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, вы­носливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Ис­пользование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма*.

*Индивидуально подобранные композиции из упражнений*, *выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Ком­плекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.*

*Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах*

*Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых 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.*

*Элементы единоборства*

*Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических*, *нравственных и волевых качеств*.

*Каратэ-до, айкидо, таэквондо (восточные единоборства) развивают сложные координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации*, *умение избежать стресса*, *снятие психического напряжения*, *релаксацию*, *регуляцию процессов психического возбужде­ния и торможения, уверенность и спокойствие, способность мгновенно принимать правильное решение*).

*Дзюдо, самбо, греко-римская, вольная борьба формируют психофизические на­выки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение*), *обучают приемам самозащиты и зашиты*, *развивают физические качества* *(статическую и динамическую силу*, *силовую выносливость*, *общую вы­носливость*, *гибкость*).

*Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. По­движные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д. Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.*

*Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.*

*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).*

*Спортивная аэробика*

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

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

*Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой*.

*При заинтересованности обучающихся*, *наличии соответствующих условий и специалиста в образовательном учреждении могут проводиться также занятия по гидроаэробике, стретчинговой гимнастике, гимнастической методике хатха- йоги, ушу, а также динамические комплексы упражнений, пауэрлифтинг, арм­рестлинг*, *бейсбол*.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физиче­ская культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ) вне зависимости от профиля профессионального образования максимальная учебная нагрузка обучаю­щихся составляет:

* по профессиям СПО — 256 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия, — 171 час; внеауди­торная самостоятельная работа студентов — 85 часов;
* по специальностям СПО — 175 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия, — 117 часов; внеау­диторная самостоятельная работа студентов — 58 часов.

**ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Количество часов | |
| Аудиторные занятия. Содержание обучения | Профессии СПО | Специальности СПО |
| Теоретическая часть | 10 | 15 |
| Ведение. Физическая культура в обшекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | 1 | 2 |
| Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | 1 | 3 |
| Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 2 | 3 |
| Самоконтроль, его основные методы, показате­ли и критерии оценки | 2 | 3 |
| Психофизиологические основы учебного и про­изводственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 2 | 2 |
| Физическая культура в профессиональной дея­тельности специалиста | 2 | 2 |
| Практическая часть | 161 | 102 |
| Учебно-методические занятия | 8 | 10 |
| Учебно-тренировочные занятия | 153 | 92 |
| Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | 36 | 20 |
| Лыжная подготовка | 14 | 8 |
| Гимнастика | 20 | 10 |
| Спортивные игры (по выбору) | 31 | 20 |
| Плавание | 16 | 10 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Количество часов | |
| Аудиторные занятия. Содержание обучения | Профессии СПО | Специальности СПО |
| Виды спорта по выбору | 36 | 24 |
| Итого | 171 | 117 |
| Внеаудиторная самостоятельная работа | | |
| Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополни­тельными видами спорта, подготовка к выпол­нению нормативов(ГТО) и др. | 85 | 58 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | | |
| Всего | 256 175 | |

**ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание обучения | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий) |
| теоретическая часть | |
| Ведение. Физическая культура в общекуль­турной и профессио­нальной подготовке сту­дентов СПО | Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для фор­мирования личности профессионала, профилактики профзабо­леваний.  Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно­спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| 1. Основы методики са­мостоятельных занятий физическими упражне­ниями | Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным за­нятиям.  Знание форм и содержания физических упражнений.  Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенно­стей самостоятельных занятий для юношей и девушек.  Знание основных принципов построения самостоятельных заня­тий и их гигиены |
| 2. Самоконтроль, его основные методы, по­казатели и критерии оценки | Самостоятельное использование и оценка показателей функцио­нальных проб, упражнений-тестов для оценки физического раз­вития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.  Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля |
| 3. Психофизиологиче­ские основы учебного и производственного труда. Средства физиче­ской культуры в регули­ровании работоспособ­ности | Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможно­стям, здоровью и физической подготовленности.  Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.  Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.  Овладение методами повышения эффективности производствен­ного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности |

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание обучения | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий) |
| 4. Физическая культура в профессиональной де­ятельности специалиста | Обоснование социально-экономической необходимости специ­альной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные ме­тоды физического воспитания при занятиях различными вида­ми двигательной активности.  Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.  Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, пси­хофизиологических функций, к которым профессия (специаль­ность) предъявляет повышенные требования |
| практическая часть | |
| Учебно-методические  занятия | Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.  Освоение методов профилактики профессиональных заболева­ний.  Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирую­щими упражнениями.  Использование тестов, позволяющих самостоятельно опреде­лять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.  Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.  Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.  Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности |
| Учебно-тренировочные занятия | |
| 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низ­кого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).  Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыж­ки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», пере­кидной.  Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толка­ние ядра; сдача контрольных нормативов |
| 2. Лыжная подготовка | Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.  Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.  Сдача на оценку техники лыжных ходов.  Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: рас­пределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при заняти­ях лыжным спортом.  Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях |

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание обучения | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий) |
| 3. Гимнастика | Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражне­ний в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболева­ний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стен­ки), упражнений для коррекции зрения.  Выполнение комплексов упражнений вводной и производствен­ной гимнастики |
| 4. Спортивные игры | Освоение основных игровых элементов.  Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.  Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференци- ровке пространственных, временных и силовых параметров движения.  Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, вообра­жения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.  Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельно­сти.  Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.  Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказы­вать первую помощь при травмах в игровой ситуации |
| 5. Плавание | Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.  Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники дви­жений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.  Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фи­гурного плавания (девушки); знание правил плавания в откры­том водоеме.  Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему.  Знание техники безопасности при занятиях плаванием в откры­тых водоемах и бассейне.  Освоение самоконтроля при занятиях плаванием |
| Виды спорта по выбору | Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплиту­дой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упраж­нений из 26—30 движений |
| 1. Ритмическая гимна­стика | Знание средств и методов тренировки для развития силы основ­ных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из рези­ны, гантелями, гирей, штангой.  Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий |
| 2. Атлетическая гимна­стика, работа на трена­жерах | Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.  Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнасти­кой.  Заполнение дневника самоконтроля |

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание обучения | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий) |
| 4. Дыхательная гимна­стика | Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, вклю­чая дополнительные элементы.  Знание техники безопасности при занятии спортивной аэроби­кой.  Умение осуществлять самоконтроль.  Участие в соревнованиях |
| 5. Спортивная аэробика | Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.  Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в дина­мике).  Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности |
| Внеаудиторная само­стоятельная работа | Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.  Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в ди­намике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.  Соблюдение техники безопасности |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ Программы УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «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.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

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

Открытый стадион широкого профиля:

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

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

* тренажерный зал;
* плавательный бассейн;
* лыжная база с лыжехранилищем;
* специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хо­реографии, единоборств и др.);
* открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, во­лейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;

• футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

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

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

рекомендуемая литература

Для студентов

Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреж­дений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И. С.Барчукова. — М., 2010.

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образо­вания. — М., 2014.

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

Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г.И. Физическая куль­тура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. посо­бие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

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 наука 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 наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образованияв 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.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

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

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

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

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

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., 2010.

Приложения

to

to

*Приложение 1*

**Оценка уровня физических способностей студентов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические  способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст,  лет | Оценка | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Скорост­ | Бег 30 м, с | 16 | 4,4 | 5,1—4,8 | 5,2 | 4,8 | 5,9—5,3 | 6,1 |
|  | ные |  |  | и выше |  | и ниже | и выше |  | и ниже |
|  |  |  | 17 | 4,3 | 5,0—4,7 | 5,2 | 4,8 | 5,9—5,3 | 6,1 |
| 2 | Координа­ | Челночный бег 310 м, с | 16 | 7,3 | СО  0  1 | 8,2 | 8,4 | 9,3—8,7 | 9,7 |
|  | ционные |  |  | и выше |  | и ниже | и выше |  | и ниже |
|  |  |  | 17 | 7,2 | 7,9—7,5 | 8,1 | 8,4 | 9,3—8,7 | 9,6 |
| 3 | Скоростно­ | Прыжки в длину с места, см | 16 | 230 | 195—210 | 180 | 210 | 170—190 | 160 |
|  | силовые |  |  | и выше |  | и ниже | и выше |  | и ниже |
|  |  |  | 17 | 240 | 205—220 | 190 | 210 | 170—190 | 160 |
| 4 | Выносли­ | 6-минутный бег, м | 16 | 1500 | 1300—1400 | 1100 | 1 300 | 1050—1200 | 900 |
|  | вость |  |  | и выше |  | и ниже | и выше |  | и ниже |
|  |  |  | 17 | 1 500 | 1300—1400 | 1100 | 1 300 | 1050—1200 | 900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, | 16 | 15 | 9—12 | 5 | 20 | 12—14 | 7 |
|  |  | см |  | и выше |  | и ниже | и выше |  | и ниже |
|  |  |  | 17 | 15 | 9—12 | 5 | 20 | 12—14 | 7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекла­ | 16 | 11 | 8—9 | 4 | 18 | 13—15 | 6 |
|  |  | дине из виса, количество раз (юно­ |  | и выше |  | и ниже | и выше |  | и ниже |
|  |  | ши), на низкой перекладине из виса | 17 | 12 | 9—10 | 4 | 18 | 13—15 | 6 |
|  |  | лежа, количество раз (девушки) |  |  |  |  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Оценка в баллах | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 3 000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 5 км (мин, с) | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 3. Плавание 50 м (мин, с) | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 5. Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (коли­чество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 9. Координационный тест — челночный бег 3x10 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 |

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

*Приложение 3*

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Оценка в баллах | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 2 000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 3 км (мин, с) | 19,00 | 21,00 | б/вр |
| 3. Плавание 50 м (мин, с) | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 4. Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (коли­чество раз) | 20 | 10 | 5 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Оценка в баллах | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 7. Координационный тест — челночный бег 3x10 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 |

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

*Приложение 4*

**Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения**

* Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
* Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней 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).

1. [↑](#footnote-ref-1)