

КОНТРОЛЬНЫЙ ЭКЗЕМПЛЯР

Областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Рязский колледж имени Героя Советского Союза
А.М.Серебрякова»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальности:

08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и
аэродромов,

Квалификация: Техник

23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных,
строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям).

Квалификация: Техник

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям),

Квалификация: Бухгалтер

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура разработана в соответствии с примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура» автора Бишаевой А.А., предназначенной для профессиональных образовательных организаций, реализующих основную профессиональную образовательную программу среднего профессионального образования на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования при подготовке квалифицированных специалистов среднего звена, рекомендованной ФГАУ «Федеральный институт развития образования» (Протокол №3 от 23.07.2015. Регистрационный номер рецензии 383 от 23.07.2015 г.) с уточнениями и дополнениями, рекомендованными ФГАУ ФИРО и одобренных Научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» (Протокол № 3 от 25 мая 2017 г.).

Организация-разработчик: ОГБПОУ «РК»

Разработчики:

Абгаидзе Г.С. – преподаватель,
Лукьянчук А.В., преподаватель,

Рассмотрена и рекомендована цикловой комиссией специальных общеобразовательных и естественно-научных дисциплин	Протокол заседания цикловой комиссии № ____ от « ____ » 20__ г. Председатель ЦК _____ (Белова Е.С.)
Рассмотрена и рекомендована цикловой комиссией специальных общеобразовательных и естественно-научных дисциплин	Протокол заседания цикловой комиссии № ____ от « ____ » 20__ г. Председатель ЦК _____ (Белова Е.С.)
Рассмотрена и рекомендована цикловой комиссией специальных общеобразовательных и естественно-научных дисциплин	Протокол заседания цикловой комиссии № ____ от « ____ » 20__ г. Председатель ЦК _____ (Белова Е.С.)
Рассмотрена и рекомендована цикловой комиссией специальных общеобразовательных и естественно-научных дисциплин	Протокол заседания цикловой комиссии № ____ от « ____ » 20__ г. Председатель ЦК _____ (Белова Е.С.)
Рассмотрена и рекомендована цикловой комиссией специальных общеобразовательных и естественно-научных дисциплин	Протокол заседания цикловой комиссии № ____ от « ____ » 20__ г. Председатель ЦК _____ (Белова Е.С.)
Рассмотрена и рекомендована цикловой комиссией специальных общеобразовательных и естественно-научных дисциплин	Протокол заседания цикловой комиссии № ____ от « ____ » 20__ г. Председатель ЦК _____ (Белова Е.С.)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
5. ПРИЛОЖЕНИЕ	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы СПО (на базе основного общего образования с получением среднего общего образования) по реализации среднего (полного) при подготовке квалифицированных специалистов среднего звена по специальностям СПО технического и социально-экономического профилей: 08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов, 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям), 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

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 Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016г. №2/16-з).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: *дисциплина входит в базовый общеобразовательный цикл, ОУД.05.*

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Содержание рабочей программы 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.

Освоение содержания общеобразовательной учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

• **личностных:**

— готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

— сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

— потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

— приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

— формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

— готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

— способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

— способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные

и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

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

• **предметных:**

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

деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

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

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины:

Объем образовательной нагрузки обучающегося 117 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Объем образовательной учебной нагрузки (всего, час.)	117
Самостоятельная работа обучающегося	0
теоретическое обучение	4
лабораторно-практические занятия	113
Консультации	0
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	0

2.2. Тематический план и содержание рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, Самостоятельная работа: курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов
1	2	3
Раздел 1.	Теоретический раздел. Основы знаний о физкультурно-оздоровительной деятельности.	
Тема 1	Вводная лекция Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО 1.1 Основы здорового образа жизни .Физическая культура в обеспечении здоровья. 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.. 1.3. Самоконтроль. его основные методы ,показатели критерии оценки. 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда .Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	4
Раздел 2.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Учебно-тренировочный раздел.	41
Тема 2.	Легкая атлетика. Бег	
	Практические занятия	
	2.1 Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Финиширование.	
	2.2 Бег на средние дистанции. Высокий старт.	
	2.3 Бег на длинные дистанции	
	2.4 Кросс	
	2.5 Эстафетный бег	
	Контрольные зачеты	
	Легкая атлетика. Прыжки	
	Практические занятия	
	2.6 Прыжки в длину с разбега	
	2.7 Прыжки в высоту	
	Контрольные зачеты	
	Легкая атлетика. Метание	
	Практические занятия	
	2.8 Метание малого меча	

	2.9 Метание гранаты	
	2.10. Толкание ядра.	
	Контрольные зачеты	
Раздел 3.	Учебно-тренировочный раздел.	24
Тема 3.	Гимнастика (упражнения на снарядах)	
	Практические занятия	
	3.1 Упражнение в висах и упорах	
	3.2 Стойки, подъемы, соскоки	
	Контрольные зачеты	
	Опорные прыжки	
	Практические занятия	
	3.3 Прыжок, согнув ноги через козла	
	3.4 Прыжок ноги врозь через коня в длину (юноши)	
	3.5 Прыжок боком, конь в ширину (девушки)	
	3.6 Прыжок углом с разбега, под углом к снаряду и толчком одной ногой, конь в ширину (девушки)	
	Контрольные зачеты	
	Строевая подготовка	
	Практические занятия	
	3.7 Повороты кругом в движении	
	3.8 Перестроение из колонны по одному, в колонны по 2-4-8 в движении	
	Контрольные зачеты	
	Ритмическая гимнастика девушки	
	Практические занятия	
	3.9 Ритмическая гимнастика на базе утренней гимнастики на координацию движения	
	3.10 Упражнения художественной гимнастики с предметами	
	3.11 Танцевальные движения	
	Контрольные зачеты	
	Аэробика	

	Практические занятия	
	3.12 Общеразвивающие упражнения на развитие двигательных качеств (девушки)	
	3.13 Общеразвивающие упражнения силовой и скоростно-силовой направленности (юноши)	
	Контрольные зачеты	
	Атлетическая гимнастика	
	Практические занятия	
	3.14 Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц (юноши)	
	3.15 Комплексы упражнения на формирование гармоничного телосложения (юноши)	
Раздел 4.	Учебно-тренировочный раздел.	22
Тема 4.	Лыжная подготовка, способы передвижения	
	Практические занятия	
	4.1 Одновременный бесшажный ход	
	4.2 Попеременный четырехшажный ход	
	4.3 Попеременный двухшажный ход	
	4.4 Одновременный одношажный ход	
	Контрольные зачеты	
	Стойки спуска	
	Практические занятия	
	4.5 Спуск в высокой стойке	
	4.6 Спуск в основной стойке	
	4.7 Спуск в низкой стойке	
	4.8 Спуск в стойке для отдыха	
	Контрольные зачеты	
	Подъемы и повороты	
	Практические занятия	
	4.9 Подъем "лесенкой"	
	4.10 .Подъем «елочкой»	
	4.12 Повороты переступанием	
	4.13 Повороты переступанием в движении	
	4.14 Повороты на месте махом	

	Контрольные зачеты	
	Торможение	
	Практические занятия	
	4.15 Торможение "плугом"	
	Контрольные зачеты	
Раздел 5.	Учебно-тренировочный раздел.	20
	Спортивные игры. Волейбол.	
	Практические занятия	
	5.1 Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек	
	5.2 Техника приема и передача мяча	
	5.3 Техника подачи мяча	
	5.4 Техника нападающего удара	
	5.5 Техника защитных действий	
	5.6 Игра по правилам	
	Контрольные зачеты	
Тема 5.		
	Спортивные игры. Баскетбол.	6
	Практические занятия	
	6.1 Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек	
	6.2 Техника ловли и передачи мяча	
	6.3 Техника ведения мяча	
	6.4 Техника бросков	
	6.5 Техника защитных действий	
	6.6 Игра по правилам	
	Контрольные зачеты	
Тема 6.		
Примерные темы рефератов:		
Корректирующая гимнастика при заболеваниях, имеющих широкое распространение среди студентов.		
Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.		
Общая физическая и специальная подготовка в системе физвоспитания.		
Основы здорового образа жизни студентов.		
Физическая культура студента.		

Основы методики самостоятельных занятий. Проект «Здоровый образ жизни» Проект «Физкультура, мой любимый предмет» Проект «История развития легкой атлетики»	
---	--

<i>Итого:</i>	117
----------------------	------------

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины Физическая культура в техникуме имеются: спортивный зал, стадион, спортивная площадка, тренажерный зал.

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.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для студентов

Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017

Дополнительные источники:

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

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

Для преподавателей

Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

Приказ Министерства образования и науки РФ «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”.

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"

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 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».

Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

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

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

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.

Интернет- ресурсы

[www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www. gour32441. narod. ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе в процессе проведения учебных, практических занятий, дифференцированного зачета, сдачи контрольных нормативов.

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно -спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Устный опрос
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 занятий.	Контрольные нормативы Спортивные соревнования Текущий контроль Дифзачет

<p>2.Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p>	<p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб ,упражнений-тестов для оценки физического развития телосложения ,функционального состояния организма ,физподготовленности.Внесени екоррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>	
<p>3.Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>	
<p>4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность)</p>	

	предъявляет повышенные требования	
Практическая часть		
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 здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>	
Учебно-тренировочные занятия		
1. 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 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту</p>	

	<p>способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>	
2. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. 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.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>	
3. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>	
4. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей,</p>	

	<p>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>	
5.Ритмическая гимнастика	<p>Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий.</p>	
6. 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>	
Внеаудиторная самостоятельная работа	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья,</p> <p>Умение оказывать первую медицинскую помощь.</p> <p>Соблюдение техники безопасности.</p>	

Приложения

Приложение 1

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЮНОШЕЙ 1 курс

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень физического развития		
		уд.	хор.	отл.
1	Бег 100 м (с)	15.5	15.0	14.5
2	Прыжок в длину разбега (см)	300	350	400
3	Кросс 3000 м (мин)	16.00	15.30	15.00
4	Лыжи. Дистанция 5 км	Без учета	времени	
5	Метание гранаты 700 г (м)	20	25	30
6	Подтягивание на верхней перекладине (раз)	6	8	10
7	Отжимание, лежа в упоре (раз)	30	35	40
8	Подъем корпуса из положения, лежа на спине (раз)	35	40	45
9	Бег 1000м	5.40	5.10	4.50

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ДЕВУШЕК 1 курс

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровни развития, оценка		
		высокий	средний	низкий
		отл.	хор.	уд.
1	Бег 100 м	16.5	17.5	18.0
2	Прыжок в длину с разбега	340	320	310
3	Метание гранаты 500 г	25	20	18
4	Бег 1000м	5.20	5.40	6.00
5	Подтягивание на низкой перекладине	15	13	8
6	Подъем корпуса из положения, лежа на спине	35	30	25
7	Скакалка	150	140	120
8	Кросс 2000 м	11.30	11,30	12,20
9	Лыжи. Дистанция 3 км	18,30	12.00	12.30

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

Окончание
таблицы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
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 разрабатываются 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.
- Владеть 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.
- Владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной 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;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).