**ФЕДЕРАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ-ИНТЕРНАТ» МИНИСТЕРСТВА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Согласовано**И. о. зам. директора по У.Р.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.В. Гузаревич«01» сентября 2020 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**базового учебного предмета**

**БУП. 08** Физическая культура

по специальности

**38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

**Квалификация** – бухгалтер, специалист по налогообложению

**Форма обучения:** очная

**г. Оренбург, 2020 г.**

 Разработчики:

 Воробьева И.Н., Гуркова С.Б., Петров С.В. – преподаватели общих гуманитарных дисциплин федерального казенного профессионального образовательного учреждения «Оренбургский государственный экономический колледж-интернат» Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

Рассмотрена на заседании ПЦК ЕД

Протокол № 1 от «28» августа 2020 г.

Председатель ПЦК\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Кобзева Т. И./

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** |  | **4** |
| **2. Планирумые результаты освоения учебноГО** **ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** |  | **7** |
|  **3. содержание УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  |  | **16** |
|  **4. Тематическое планирование УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** |  | **20** |

**1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета БУП.08 Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в ФКПОУ «Оренбургский государственный экономический колледж-интернат» Минтруда РФ в рамках реализации среднего общего образования в пределах освоения адаптированной основной профессиональной образовательной программы на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Рабочая программа учебного предмета БУП.08 Физическая культура разработана на основе Примерной программы общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной «ФИРО» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол №3 от 23 июля 2015 г.); с учетом требований Приказа Министерства образования РФ от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями) и методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 апреля 2015 г. № 06-443).

Рабочая программа разработана в отношении разнонозологической учебной группы обучающихся, имеющих документально подтвержденные нарушения слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, соматические заболевания и поддающиеся коррекции нервно-психические нарушения или сочетанные нарушения.

Программа ориентирована на достижение следующих **целей:**

* формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
* развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
* формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивной 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.

**Общая характеристика учебного предмета Физическая культура**

Содержание учебного предмета Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебного предмета 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 учебного предмета 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 учебного предмета 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.

**1.2. Место учебного предмета в учебном плане.**

Учебный предмет Физическая культура является учебным предметом обязательной предметной области Физическая культура, экология и безопасность жизнедеятельности ФГОС среднего общего образования.

Учебный предмет Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В учебных планах ППССЗ место учебного предмета Физическая культура — в составе общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО социально-экономического, гуманитарного и технического профиля.

**Особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья.**

В целях реализации адаптированной рабочей программы учебного предмета БУП.08 Физическая культура созданы и совершенствуются специальные условия с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

На основании данных о состоянии здоровья после проведения медицинского осмотра и анализа индивидуальных программ реабилитации (ИПР), озвучивания на педагогическом совете рекомендаций врача обучающимся с ограниченными возможностями здоровья разрабатываются направления адаптационной работы в области содержания образования, технологий обучения и организации учебного процесса:

содержание:

* организовать пропедевтическую работу, направленную на подготовку обучающихся к освоению программ среднего профессионального образования;
* в зоне ближайшего развития предусмотреть возможность формирования положительного отношения к укреплению здоровья средствами физической культуры;
* технологии и методы обучения:
* использовать личностно-ориентированные технологии при организации образовательного процесса;
* использовать коммуникативные технологии для формирования способностей к речевому взаимодействию, социальной адаптации, навыков самоорганизации и саморазвития;
* организация учебного процесса:
* разработка индивидуального образовательного маршрута по предмету для ликвидации пробелов в обучении;
* для обучающихся:
* с заболеваниями органов зрения ограничить выполнение следующих упражнений: наклоны вниз, упражнения с отягощениями, прыжковые упражнения, силовые упражнения (в зависимости от тяжести заболевания);
* с ограниченными возможностями по слуху снизить количество повторений упражнений от общего числа;
* с нарушением опорно-двигательной системы: ампутантам – исключить упражнения, связанные с натиранием в месте соединения протеза со здоровым суставом; ДЦП, инсульт – исключить упражнения на выносливость;
* с заболеваниями центральной нервной системы – исключить упражнения с мячом, со скакалкой, силовые упражнения, плавание, эстафеты;
* с общими заболеваниями: ССЗ – исключить упражнения, связанные с задержкой дыхания, бег, кроссовую подготовку; сахарный диабет – дозировать нагрузки, связанные с бегом на короткие дистанции, исключить кроссовую подготовку, участие в соревнованиях; бронхиальная астма – исключить плавание, упражнения на общую выносливость и задержку дыхания; заболевания почек – дозировать занятия на свежем воздухе в зависимости от погоды, исключать переохлаждение, плавание, прыжковые упражнения;
* с учетом особых потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья обеспечить предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.

Данная программа является адаптированной для использования в работе со студентами с ограниченными возможностями здоровья.

Занятия по физической культуре для студентов 1 курсов проводятся по 4 часа в неделю. Учащиеся занимаются по своим подгруппам, за исключением отдельных обучающихся, которым предлагаются индивидуальные упражнения с учетом их заболевания.

Преподаватель физической культуры планирует материал согласно тематическому плану, распределяет его на учебный год с учетом материально-технических возможностей учебного заведения и физических возможностей здоровья обучающихся.

Преподаватель физической культуры при планировании учитывает замену одних видов программы на другие с учетом климатических условий региона и возможностей материально-технической базы учебного заведения.

**2. Планирумые результаты освоения учебноГО ПРЕДМЕТА БУП.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

* сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
* сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

* овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
* овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
* овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Освоение содержания учебного предмета БУП.08 Физическая культура 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 в решении коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены.

**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);

для слепых и слабовидящих обучающихся:

* сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
* сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

* овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
* овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
* овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**В результате изучения учебного предмета Физическая культур на уровне среднего общего образования выпускник научится:**

* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**В результате изучения учебного предмета Физическая культура на уровне среднего общего образования выпускник получит возможность:**

* *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
* *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
* *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
* *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
* *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
* *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
* *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

**Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Контроль** **и оценка** результатов освоения учебного предмета «Физическая культура» включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в форме выполнения практических заданий.

В основе текущего контроля используется четырехбальная шкала оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно).

Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся в начале изучения дисциплины.

К рабочей программе БУП.08 «Физическая культура» разработан фонд оценочных средств (ФОС), который включает в себя контрольно-измерительные материалы (КИМы), предназначенные для оценки результатов обучения.

Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет) осуществляется в форме выполнения упражнений.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Легкая атлетика

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Характеристика упражнений | пол | I курс |
| 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 100 м (с) | Д | 16,2 | 17,6 | 19,0 |
| Ю | 14,0 | 14,8 | 15,2 |
| 2.Бег, дозированная ходьба: (без учета времени) % 1000 м (мин)2000 м (мин) | Д | 100 | 50 | Менее 50 |
| Ю | 100 | 50 | Менее 50 |
| Д | 100 | 50 | Менее 50 |
| Ю | 100 | 50 | Менее 50 |
| 3. Прыжки с разбега (см) | Д | 360 | 330 | 270 |
| Ю | 410 | 390 | 340 |
| 4. Прыжки с места (см) | Д | 180 | 160 | 140 |
| Ю | 220 | 200 | 180 |
| 5. Метание гранаты (м) | Д | 18 | 16 | 14 |
| Ю | 32 | 30 | 27 |

Лыжная подготовка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Характеристика упражнения | 1 курс |
|  | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Ходьба на лыжах (без уч.вр.) %3 км | Д | 100 | 50 | менее 50 |
| 2 | Ходьба на лыжах (без уч.вр.) %5 км | Ю | 100 | 50 | менее 50 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  № | Упражнения | I курс |
| «5» | «4» | «3» |
| 1 | Атака на кольцо с двух шагов (10 раз) | д | 5 | 4 | 3 |
| ю | 6 | 5 | 4 |
| 2 | Штрафной бросок (10 раз) | д | 4 | 3 | 2 |
| ю | 5 | 4 | 3 |
| 3 | Разновидность ведения: стоя на месте,по переменно левой, правой рукой на время | д | 1.30 | 1.15 | 1.00 |
| ю | 2.00 | 1.45 | 1.30 |
| 4 | Передача мяча в стену (одной рукой от плеча) в течение одной минуты расстояние 2,5 м | д | 48 | 46 | 44 |
| ю | 52 | 50 | 48 |

Спортивные игры «Баскетбол»

 Спортивные игры «Волейбол»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Упражнения |  | I курс |
| 3 | 4 | 5 |
| 1 | Верхняя передача через сетку в парах | ДЮ | 1012 | 1315 | 1819 |
| 2 | Нижняя передача в стену (расстояние от стены не менее 1м) | ДЮ | 57 | 810 | 1214 |
| 3 | Подача мяча через сетку(из 10 попыток) | ДЮ | 34 | 45 | 56 |
| 4 | Верхняя передача над собой | ДЮ | 46 | 57 | 68 |

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

|  |  |
| --- | --- |
| Тесты | Оценка в баллах |
| 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег, ходьба 2000 м (мин, с)
 | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 1. Бег на лыжах 3км (мин, с)
 | 19.00 | 21,00 | б/вр |
| 1. Бег 100 м (сек)
 | 16.5 | 17.0 | 17.5 |
| 1. Прыжки в длину с места (см)
 | 190 | 175 | 160 |
| 1. Приседания (количество раз)
 | 40 | 30 | 15 |
| 1. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)
 | 20 | 10 | 5 |
| 1. Сгибание и разгибание рук с упором на колени (кол-во раз)
 | 25 | 20 | 15 |
| 1. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой ноги прямые
2. (кол-во раз в мин)
 | 47 | 40 | 34 |
| 1. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)
 | 9,5 | 6,5 | 5,0 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:

– утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

|  |  |
| --- | --- |
| Тесты | Оценка в баллах |
| 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 3000 м (мин, с)
 | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 1. Бег на лыжах 5 км (мин, с)
 | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 1. Бег 100 метров (сек)
 | 14,0 | 14,5 | 15,0 |
| 1. Приседание (количество раз)
 | 45 | 30 | 15 |
| 1. Прыжок в длину с места (см)
 | 230 | 210 | 190 |
| 1. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)
 | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 1. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)
 | 13 | 11 | 8 |
| 1. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой ноги прямые (кол-во раз в мин)
 | 40 | 35 | 30 |
| 1. Сгибание и разгибание рук (Отжимание) (кол-во раз)
 | 30 | 25 | 20 |
| 1. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)
 | 7 | 5 | 3 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:

– утренней гимнастики;– производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВСПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тесты | Оценка в баллах |
| 5 | 4 | 3 |
| 2 | Сила мышц спины («лодочка», количество раз) | 20 | 15 | 7 |
| 3 | Сила мышц нижнего пресса (поднимание прямых ног из положения лежа на спине), кол-во раз | 20 | 10 | 5 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре с колен. | 15 | 10 | 7 |
| 5 | Приседание  | 15 | 10 | 5 |
| 6.  | Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики;- производственной гимнастики | до 9 | до 8 | до 7 |

**Примечание:** обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, выполняют только те контрольные упражнения, которые показаны по заболеванию и прописаны в ИПР. Оценка результатов осуществляется в индивидуальном порядке с учетом физических возможностей здоровья обучающегося.

**Система физических упражнений лечебной физкультуры:**

1. Применение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Воздействие физических упражнений в виде таких механизмов, как тонизирующего влияния, формирования компенсаций, трофического действия и нормализации функций, в зависимости от заболевания. Разучивание специальных упражнений по заболеванию;
2. Подбор специальных комплексов, без предметов, с предметами, на тренажёрах;
3. Тренировка правильного дыхания;
4. Развитие подвижности суставов и укрепления их;
5. Упражнения на ослабленные группы мышц;
6. Укрепление мышц брюшного пресса;
7. Упражнения на точность и координацию;
8. Выработка правильной осанки;
9. Укрепление мышц спины;
10. Укрепление мышц и суставов ног, рук;
11. Укрепление мышц туловища и позвоночника;
12. Развитие силы;
13. Тренировка вестибулярного аппарата;
14. Разучивание специальных упражнений на разгрузку позвоночника: в висе, лёжа, на четвереньках;
15. Выработка точности выполнения движений;
16. Совершенствование выполняемых движений;
17. Умение составить комплекс упражнений по своему заболеванию;
18. Выполнение контрольных упражнений, предлагаемых преподавателем, врачом.
19. Проверка пульса во время работы и после нагрузки.

 Применение различных тренажёров, направленное на:

- формирование двигательных качеств (общая, скоростная и скоростно-силовая выносливость, быстрота, координация, сила, гибкость), являющихся одним из показателей здоровья;

- повышение не только оздоровительной, но и лечебной эффективности;

- развитие динамической силы и гибкости;

- избирательное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, опорно-двигательный аппарат;

- укрепление здоровья, снижение заболеваемости и повышение производительности труда.

Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Описание теста, единицыизмерения | Тестируемое качество | Оценка |
| 5 | 4 | 3 |
| 1. | Бег 30 м, с | Скоростные |  |  |  |
| девушки | 4,8 | 5,3 | 6,1 |
| юноши | 4,3 | 4,8 | 5,2 |
| 2. | Челночный бег 3×10 м, сстарт из-за набивного мяча с обязательным обеганием предмета и касанием мяча) | Координационные способности, быстрота |  |  |  |
| девушки | 8,4 | 8,7 | 9,6 |
| юноши | 7,2 | 7,5 | 8,1 |
| 3. | Прыжки в длину с места | Скоростно-силовые |  |  |  |
| девушки | 1.90 | 1.70 | 1.60 |
| юноши | 2.30 | 2.10 | 1.80 |
| 4. | 6 минутный бег, м | Выносливость |  |  |  |
| девушки | 1300 | 1200 | 900 |
| юноши | 1500 | 1300 | 1100 |
| 5. | Наклон вперед из положения стоя, см | Гибкость |  |  |  |
| девушки | 20 | 14 | 7 |
| юноши | 15 | 12 | 5 |
| 6. | Удержание в висе на согнутых руках **(**юноши, сек**)** | Силовая выносливость рук | 30 | 25 | 20 |
| 7. | Удержание в висе на прямых руках **(**девушки, сек**)** | 45 | 35 | 30 |
| 8. | Прыжки через скакалку за 1 мин | Скоростная выносливость | 125 | 120 | 115 |
| 9. | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во разюноши | Силовая выносливость мышц-сгибателей локтя, кисти, пальцев, разгибателей плеча, депрессоров плечевого пояса | 11 | 9 | 4 |
| 10. | По команде «Марш» пробежать 10 метров, выполнить два кувырка вперед, прыжком поворот кругом, два кувырка вперед, пробежать 10 метров в обратном направлении. Результат, определяется с точностью до 0,1 сек | Координационные способности |  |  |  |
| девушки | 13.5 | 14.0 | 15.0 |
| юноши | 12.0 | 13.0 | 13.5 |

**3.содержание УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА БУП.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Раздел 1 – теоретическая часть**

**Раздел 2 – практическая часть**

**ТЕМА 1.1. ВЕДЕНИЕ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬ­ТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ СПО**

Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.

Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**ТЕМА 1.2. ЛЁГКАЯ 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 60 м, эстафетный бег 460 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег, дозированная ходьба на дистанцию 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание

**ТЕМА 2.1. 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.

**ТЕМА 2.2. ГИМНАСТИКА**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с 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.

**ТЕМА 3.1. САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ. КОНТРОЛЬ УРОВНЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. врачебный контроль, его содержание. 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. контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

**ТЕМА 3.2. 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.

**ТЕМА 4.1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной 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. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

**ТЕМА 4.2. 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.

Попеременные и одновременные лыжные хода. 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 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

**ТЕМА 5.2. ПЛАВАНИЕ**

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.

Дыхание при плавании различными способами. Плавание в полной координации способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Плавание на спине и боку с грузом в руке. Аквааэробика. Подвижные игры на воде.

**ТЕМА 6.2. БАСКЕТБОЛ**

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

**ТЕМА 7.2. ППФП (ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)**

Профессионально-прикладная физическая подготовка призвана решать задачи:

- вооружить студентов прикладными знаниями о профессии, о физических качествах, необходимых для успешного выполнения трудовых операций, для высокоэффективного труда;

- сформировать у студентов двигательные умения и навыки, которые будут способствовать производительному труду будущих специалистов;

- воспитывать у них физические и психические качества, необходимые в будущей трудовой деятельности, предупредить и снизить производственный травматизм среди работающих за счет увеличения их силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости при выполнении трудовых операций, в процессе жизнедеятельности.

**Темы рефератов (докладов):**

1. Двигательная активность и здоровье человека.

2. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

3. Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

4. Самостоятельные занятия по общей физической подготовке.

5. Организация и проведение туристических походов.

6. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.

7. Влияние физических упражнений на основные системы организма.

8. Проблемы здоровья человека, средства его укрепления и сохранения.

9. Роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранения долголетия.

10. Влияние занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания в профилактике и борьбе с вредными привычками.

11.Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.

12.Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.

13.Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

14.Формирование личностно-значимых свойств и качеств через совершенствование физических способностей человека.

15.Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.

16.Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями.

17.Особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль их эффективности.

18.Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями оздоровительно-корригирующей направленности.

19. Развитие физических способностей в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

20. Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.

21. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.

22. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.

23. Причины избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике

. **4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕУЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА БУП.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

На изучение учебного предмета БУП.08 Физическая культура учебным планом отводится 117 часов, в т.ч.:

занятия на уроках - 7

практические занятия - 106

консультации - 4

самостоятельная работа - отсутствует.

промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Наименование разделов, тем, занятий** | **Кол-во часов** | **Вид занятия** | **Домашнее задание** |
|
| ***1 курс, 1 семестр*** |
|  **Тема 1.1. Ведение. Физическая культура в общекуль­турной и профессио­нальной подготовке сту­дентов СПО** |
| 1 | *Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО* | *2* |  *урок* | *Техника безопасности* |
|  **Тема 1.2. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка** |
| 2 | *Техника бега на короткие дистанции* | *2* | *практическое* | *Развитие гибкости* |
| 3 | *Бег 60 метров на время* | *2* | *практическое* | *Развитие гибкости* |
| 4 | *Техника бега на средние дистанции* | *2* | *практическое* | *Развитие гибкости* |
| 5 | *Бег, ходьба 500 метров* | *2* | *практическое* | *Дых.гимнастика* |
| 6 | *Бег, ходьба 1000 метров* | *2* | *практическое* | *Дых.гимнастика* |
| 7 | *Техника метания мяча, гранаты* | *2* | *практическое* | *Дых.гимнастика* |
| 8 | *Толкание ядра* | *2* | *практическое* | *Прыжк.упр-я* |
| 9 | *Прыжок в длину с места* | *2* | *практическое* | *Прыжк.упр-я* |
| 10 | *Прыжок в длину с разбега* | *2* | *практическое* | *Прыжк.упр-я* |
| 11 | *Техника бега на длинные дистанции* | *2* | *практическое* | *Дых.гимнастика* |
|  **Тема 2.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями** |
| 12 | *Тема 2.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями* | *2* | *урок* | *конспект* |
|  **Тема 2.2.Гимнастика** |
| 13 | *Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса* | *2* | *практическое* | *Силов. упр-я* |
| 14 | *Развитие гибкости* | *2* | *практическое* | *Силов. упр-я* |
| 15 | *Развитие мышц брюшного пресса* | *2* | *практическое* | *Силов. упр-я* |
| 16 | *Развитие силы мышц ног* | *2* | *практическое* | *Силов. упр-я* |
| 17 | *Развитие силовой выносливости* | *2* | *практическое* | *Силов. упр-я* |
|  **Тема 3.1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств** |
| 18 | *Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями* | *2* | *урок* | *Знать осн.приемы* |
|  **Тема 3.2. Волейбол** |
| 19 | *Техника передвижений* | *2* | *практическое* | *растяжка* |
| 20 | *Техника передач* | *2* | *практическое* | *растяжка* |
| 21 | *Техника подач* | *2* | *практическое* | *растяжка* |
| 22 | *Техника нападающего удара, блокирование* | *2* | *практическое* | *Укреп.осанки* |
| 23 | *Учебная игра.*  | *2* | *практическое* | *Укреп.осанки* |
| 24 | *Тема 4.1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста* | *1* | *урок* | *Укреп.осанки* |
| 25 | *Методика подготовки к сдаче контрольных нормативов* | *2* | *консультация* | *Укреп.осанки* |
| 26 | *Зачет*  | *2* | *практическое* |  |
| ***1 курс 2 семестр*** |
|  **Тема 4.2. Лыжная подготовка** |
| 27 |  *Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Общие развивающие упражнения* | *2* | *консультация* | *Техника безопасности* |
| 28 | *Техника ступающего шага.* | *2* | *практическое* | *Дых.гимнастика* |
| 29 | *Техника попеременных и одновременных ходов. Техника перехода с хода на ход* | *2* | *практическое* | *Дых.гимнастика* |
| 30 | *Техника преодоления спусков, подъемов* | *2* | *практическое* | *Дых.гимнастика* |
| 31 | *Техника поворотов и торможений* | *2* | *практическое* | *Дых.гимнастика* |
| 32 | *Тактика прохождения дистанции* | *2* | *практическое* | *Силов. упр-я* |
|  **Тема 5.2. Плавание** |
| 33 | *Предупреждение травматизма. Техника выполнения простейших упражнений на воде.* | *2* | *практическое* | *Силов. упр-я* |
| 34 | *Техника дыхания при плавании кролем.* | *2* | *практическое* | *Силов. упр-я* |
| 35 | *Техника работы ног при плавании кролем.* | *2* | *практическое* | *Развитие гибкости* |
| 36 | *Техника работы рук при плавании кролем.* | *2* | *практическое* | *Развитие гибкости* |
| 37 | *Плавание кролем в полной координации.* | *2* | *практическое* | *Развитие гибкости* |
| 38 | *Техника работы ног при плавании на спине* | *2* | *практическое* | *Инд.задания* |
| 39 | *Техника работы рук при плавании на спине.* | *2* | *практическое* | *Инд.задания* |
| 40 | *Плавание на спине в полной координации.* | *2* | *практическое* | *Инд.задания* |
| 41 | *Техника дыхания при плавании брасом* | *2* | *практическое* | *Инд.задания* |
| 42 | *Техника работы ног при плавании брассом* | *2* | *практическое* | *Инд.задания* |
| 43 | *Техника работы рук при плавании брассом.* | *2* | *практическое* | *Инд.задания* |
| 44 | *Плавание брассом в полной координации.* | *2* | *практическое* | *Инд.задания* |
| 45 | *Техника плавания на боку, спине с грузом в руке* | *2* | *практическое* | *Инд.задания* |
| 46 | *Изучение комплекса аквааэробики.* | *2* | *практическое* | *Инд.задания* |
| 47 | *Выполнение комплекса аквааэробики* | *2* | *практическое* | *Инд.задания* |
| 48 | *Подвижные игры на воде.* | *2* | *практическое* | *Инд.задания* |
|  **Тема 6.2. Баскетбол** |
| 49 | *Техника ловли и передач мяча, ведения мяча* | *2* | *практическое* | *Инд.задания* |
| 50 | *Техника ведения и бросков мяча в движении* | *2* | *практическое* | *Инд.задания* |
| 51 | *Тактика игры в защите и нападении* | *2* | *практическое* | *Инд.задания* |
| 52 | *Учебная ига* | *2* | *практическое* | *Инд.задания* |
|  **Тема 7.2. ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка)** |
| 53 | *Развитие координационных способностей* | *2* | *практическое* | *Инд.задания* |
| 54 | *Совершенствование скоростно-силовых качеств* | *2* | *практическое* | *Инд.задания* |
| 55 | *Совершенствование координационных качеств* | *2* | *практическое* | *Инд.задания* |
| 56 | *Совершенствование упражнений на общефизическую подготовку* | *2* | *практическое* | *Инд.задания* |
| 57 | *Совершенствование бега на длинные дистанции* | *2* | *практическое* | *Инд.задания* |
| 58 | *Кросс-поход до 8 км. Бег, ходьба по пересечённой местности.* | *2* | *практическое* | *Инд.задания* |
| 59 | *Дифференцированный зачет* | *2* | *практическое* |  |

 **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 физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| 1. Основы методики са­мостоятельных занятий физическими упражне­ниями | Демонстрация мотивации и стремления 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. |
| 3. Психофизиологиче­ские основы учебного и производственного труда. Средства физиче­ской культуры в регули­ровании работоспособ­ности | Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможно­стям, здоровью и физической подготовленности.Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности |
| 4.Физическая культура в профессиональной де­ятельности специалиста | Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования |
| практическая часть |
| *Учебно-методические**занятия* | Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. |
| *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 60 м, эстафетный бег 4х60 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши).Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: перешагивания, «ножницы».Метание мяча, 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 |
| *3. Гимнастика* | Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражне­ний в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики |
| *4. Спортивные игры* | Освоение основных игровых элементов.Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации |

**ТРЕБОВАНИЯ К МИНИМАЛЬНОМУ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ**

 Реализация программы предмета требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

* 1. Оборудование спортивного зала:
	2. - стенка шведская
	3. - столы теннисные
	4. - щиты баскетбольные
	5. - шашки, шахматы
	6. - скамейки
	7. - ракетки для настольного тенниса;
	8. - гимнастические маты;
	9. - гантели;
	10. - тренажеры;
	11. - лыжный инвентарь;
	12. - баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
	13. - скакалки;
	14. - секундомеры;
	15. Технические средства обучения:
	16. - компьютер с лицензионным программным обеспечением;
	17. - многофункциональный принтер;
	18. - музыкальный центр.
	19. Оборудование спортивной площадки:
	20. - полоса препятствий
	21. - турник разновысотный
	22. -футбольная площадка с футбольными воротами
	23. - беговая дорожка
	24. - прыжковая яма
	25. - волейбольная площадка со стойками для сетки
	26. -баскетбольная площадка с баскетбольными щитами
	27. - брусья параллельные

ЛИТЕРАТУРА

Для студентов

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10—11 кл. — М.: Издательство «Спорт», 2018. – 236 с.

2. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Дрофа, 2017. – 316 с.

3. Решетников Н. В. Физическая культура.: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М.: Мастерство, 2016. – 223 с.

4. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2017. – 148 с.

Для преподавателей

1. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – Режим доступа: http://www.knigafund.ru/books/182748

2. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон.текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 c. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/8625

3. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. – 392 c. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70024.html. – ЭБС «IPRbooks»

4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].

5. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – Режим доступа: http://www.knigafund.ru/books/183309

Интернет-ресурсы

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php

2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.valeo.edu.ru

3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://elib.mosgu.ru/

4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://lfksport.ru/

5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.teoriya.ru

6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.minstm.gov.ru

7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа https://paralymp.ru/

8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.olympic.ru

9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.libsport.ru/

10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/

11. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 c. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70294.html. – ЭБС «IPRbooks»

12. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 c. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/52588. – ЭБС «IPRbooks»

13. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. – Электрон.текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 456 c. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/43905.html. – ЭБС «IPRbooks»