

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Новотроицкий строительный техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОБУП. 07 Физическая культура**

**15.01.37 Слесарь-наладчик контрольно-измерительных
приборов и автоматики**

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 Пояснительная записка
- 2 Общая характеристика учебной дисциплины
- 3 Место учебной дисциплины в учебном плане
- 4 Результаты освоения учебной дисциплины
- 5 Содержание
- 6 Тематический план
- 7 Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету
- 8 Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебной дисциплины
- 9 Литература
- 10 Приложение

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.02.2012 г. № 413, зарегистрированного в Минюсте России 07.06.2012, регистрационный № 24480;

- Приказа Минпросвещения России от 12.08.2022 N 732 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413"

(Зарегистрировано в Минюсте России 12.09.2022 N 70034);

- Приказа Минпросвещения России от 23.11.2022 N 1014 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2022 N 71763);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 01.09.2022 № 796 "О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования" (Зарегистрирован 11.10.2022 № 70461);

- Методики преподавания по общеобразовательным (обязательным) дисциплинам, с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования. («О направлении методик преподавания» от 30.08.2021 № 05-1136);

- Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования" (Распоряжения Минпросвещения России от 30.04.2021 N Р-98).

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

- Примерных программ общеобразовательных учебных дисциплин, разработанных ФГАУ «Федеральный институт развития образования» (протокол № 3 от 21 июля 2015 г.).

При освоении профессии: 15.01.37 Слесарь-наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики дисциплина «Физическая культура» в учреждениях среднего профессионального образования изучается как базовая общеобразовательная дисциплина в объеме 72 часов (из них 70 часов практических занятий, 2 часа консультации)

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся на базовом уровне 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-корректирующей 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).

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

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.

Предметные результаты раздела «Обучающийся получит возможность научиться» не выносятся на промежуточную аттестацию, но при этом возможность их достижения должна быть предоставлена каждому обучающемуся.

Промежуточная аттестация проводится в форме *дифференцированного зачета* во 2-ом семестре.

2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. 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, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, степ аэробика, стретчинг, армрестлинг, пауэрлифтинг, общая, прикладная физическая подготовки и др.).

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. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной

двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

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

Изучение 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).

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

3.МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательным предметом учебной области Физическая культура, экология и ОБЖ 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).

В учебных планах ППКРС место учебной дисциплины Физическая культура – в составе общих общеобразовательных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования для профессий соответствующего профиля профессионального образования.

4.РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих **личностных** результатов по ФГОС (ЛР ФГОС):

Личностные результаты освоения основной образовательной программы достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с традиционными российскими социокультурными, историческими и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, развития внутренней позиции личности, патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества и старшему поколению, закону и правопорядку, труду, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

ЛР 1: гражданское воспитание: сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях; умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

ЛР 2: патриотическое воспитание: сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде; идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

ЛР 3: духовно-нравственное воспитание: осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное

отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

ЛР 4: эстетическое воспитание: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений; способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

ЛР 5: физическое воспитание: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

ЛР 6: трудовое воспитание: готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

ЛР 7: экологическое воспитание: сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности;

ЛР 8: ценность научного познания: сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира; осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих метапредметных результатов (МР) по ФГОС СОО:

МР 1. Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия: самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

б) базовые исследовательские действия: владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов; формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

в) работа с информацией: владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; использовать средства информационных и коммуникационных технологий в

решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

МР 2. Овладение универсальными коммуникативными действиями:

а) общение: осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

б) совместная деятельность: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

МР 3. Овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация: самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям; расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретенный опыт; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

б) самоконтроль: давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе; саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому; внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию; социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

г) принятие себя и других людей: принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; признавать свое право и право других людей на ошибки; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Требования к **предметным** результатам освоения базового курса «Физическая культура» должны отражать:

ПР 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);

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

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

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

ПР 5. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

ПР 6. положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

В соответствии с Рабочей программой по воспитанию по профессии 15.01.37 Слесарь-наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики данная дисциплина способствует развитию следующих личностных результатов (ВЛР):

ВЛР 9) Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

5.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка. Лёгкая атлетика решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

Гимнастика. 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.

Спортивные игры. 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 защиты, перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Мини-футбол. Перемещения, передача, прием мяча, ведение, прием техники защиты, перехват, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам. 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.

Лыжная подготовка. 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

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.

Силовая подготовка рук, мышц ног, спины, шеи; выносливость, быстрота подвижность суставов кисти.

Средства физического развития. Кроссовая и лыжная подготовка, ритмическая и атлетическая гимнастика, растяжка, чередование упражнений в напряжении и расслаблении, дыхательные упражнения, массаж и самомассаж

1.упражнения для мышц спины. Эти упражнения помогают мышцам туловища лучше выдерживать нагрузку, подолгу находясь в статическом положении стоя. Пример: упражнение гиперэкстензия.

2.упражнения для кисти рук. Укрепляют суставы, мышцы кистей, предплечья, помогают уверенно держать в руках различные столовые приборы, оборудования. Пример: жим кистевого эспандера

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

6. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

№ п/п	Наименование разделов (Тем)	ЛР ФГОС МР ПР ВЛР	Мак с. наг рузк а	Всего часов	Теорет ич. часов	Прак тич. часов	Конс уль таци и	Домашнее задание
	Раздел 1 Физическая культура и здоровый образ жизни	ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а, б),3(а,б). ПР1,2 3,4 5,6. В.ЛР9	2	2		2		
1.	Физическая культура и ЗОЖ. Техника безопасности на уроках физкультуры	ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а, б),3(а,б). ПР1,2 3,4 5,6. В.ЛР9	2	2		2		реферат по ЗОЖ
	Раздел 2 Физкультурно-оздоровительная деятельность	ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а, б),3(а,б). ПР1,2 3,4 5,6. В.ЛР9						
	Тема 2.1 Лёгкая атлетика.	ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а, б),3(а,б). ПР1,2 3,4 5,6. В.ЛР9	20	20		20		
2	Л/а. Техника бега на короткие дистанции	ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а, б),3(а,б). ПР1,2 3,4 5,6. В.ЛР9	2	2		2		развитие скоро- стных качеств
3	Л/а. Бег 100м на время.	ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а, б),3(а,б). ПР1,2 3,4 5,6. В.ЛР9	2	2		2		развитие скоро-стных качеств
4	Л/а. техника бега на средние дистанции	ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а, б),3(а,б). ПР1,2 3,4 5,6. В.ЛР9	2	2		2		развитие прыгу- чести
5	Л/а. Бег 500м	ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а, б),3(а,б). ПР1,2 3,4 5,6.	2	2		2		развитие прыгу чести

6	Л/а. Бег 1000м	В.ЛР9 ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а, б),3(а,б). ПР1,2 3,4 5,6. В.ЛР9	2	2		2		Бег 4 по 100м
7	Л/а. Техника метания гранаты.	ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а, б),3(а,б). ПР1,2 3,4 5,6. В.ЛР9	2	2		2		Бег 4 по 100м
8	Л/а. Метание гранаты на дальность.	ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а, б),3(а,б). ПР1,2 3,4 5,6. В.ЛР9	2	2		2		Развитие выносливости
9	Л/а. Прыжок в длину с места	ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а, б),3(а,б). ПР1,2 3,4 5,6. В.ЛР9	2	2		2		развитие быстроты
10	Л/а Прыжок в длину с разбега.	ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а, б),3(а,б). ПР1,2 3,4 5,6. В.ЛР9	2	2		2		упражнения на гибкость и прыгучесть
11	Л/а техника бега на длинные дистанции.	ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а, б),3(а,б). ПР1,2 3,4 5,6. В.ЛР9	2	2		2		упражнения на гибкость и прыгучесть
	Тема 2.2 Гимнастика	ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а, б),3(а,б). ПР1,2 3,4 5,6. В.ЛР9	6	6		6		
12	Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса	ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а, б),3(а,б). ПР1,2 3,4 5,6. В.ЛР9	2	2		2		Правила соревнований
13	Развитие силы мышц ног и пресса	ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а, б),3(а,б). ПР1,2 3,4 5,6. В.ЛР9	2	2		2		Правила соревнований
14	Развитие гибкости	ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а,	2	2		2		развитие коор- динации движе-

		б).3(а,б). ПР1,2 3,4 5,6. В.ЛР9						ний
	Тема 2.3 Спортивные игры Волейбол	ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а, б).3(а,б). ПР1,2 3,4 5,6. В.ЛР9	8	8		8		
15	В/л Выполнение передач	ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а, б).3(а,б). ПР1,2 3,4 5,6. В.ЛР9	2	2		2		Упражнения на развитие скоростной выносливости
16	В/л Техника подач	ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а, б).3(а,б). ПР1,2 3,4 5,6. В.ЛР9	2	2		2		Повторить ранее изученные эле-менты техники
17	В/л Выполнение подач	ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а, б).3(а,б). ПР1,2 3,4 5,6. В.ЛР9	2	2		2		Повторить ранее изученные эле-менты техники
18	В/л Техника передач	ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а, б).3(а,б). ПР1,2 3,4 5,6. В.ЛР9	2	2		2		развитие быстро- ты, ловкости и координации
	Тема 2.4 Лыжная подготовка	ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а, б).3(а,б). ПР1,2 3,4 5,6. В.ЛР9	14	14		14		
19	Л/п Тех. безопасности по лыжной подготовке. Техника ступающего шага	ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а, б).3(а,б). ПР1,2 3,4 5,6. В.ЛР9	2	2		2		упражнения на развитие силы и прыгучести
20	Л/п Техника попеременных ходов	ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а, б).3(а,б). ПР1,2 3,4 5,6. В.ЛР9	2	2		2		упражнения на развитие силы и прыгучести
21	Л/п Техника одновременных ходов	ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а, б).3(а,б). ПР1,2 3,4 5,6. В.ЛР9	2	2		2		чтение л-ры о правилах игры в волейбол

22	Л/п Тактика прохождения дистанции	ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а, б),3(а,б). ПР1,2 3,4 5,6. В.ЛР9	2	2		2		Упражнения в защите и нападении
23	Л/п Техника преодоления спусков	ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а, б),3(а,б). ПР1,2 3,4 5,6. В.ЛР9	2	2		2		Упражнения в защите и нападении
24	Л/п Техника конькового хода	ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а, б),3(а,б). ПР1,2 3,4 5,6. В.ЛР9	2	2		2		упражнения на скорость и быс троту броска
25	Л/п Техника преодоление дистанции	ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а, б),3(а,б). ПР1,2 3,4 5,6. В.ЛР9	2	2		2		упражнения на скорость и быс троту броска
	Тема 2.5 Спортивные игры Баскетбол	ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а, б),3(а,б). ПР1,2 3,4 5,6. В.ЛР9	10	10		10		
26	Б/л Техника ловли и передачи мяча	ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а, б),3(а,б). ПР1,2 3,4 5,6. В.ЛР9	2	2		2		упражнения на скорость и быс троту
27	Б/л Техника ведения мяча	ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а, б),3(а,б). ПР1,2 3,4 5,6. В.ЛР9	2	2		2		упражнения на развитие ловкости
28	Б/л Техника бросков мяча в кольцо	ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а, б),3(а,б). ПР1,2 3,4 5,6. В.ЛР9	2	2		2		упражнения на развитие силы и пресс
29	Б/л Техника ведения и бросков в движении	ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а, б),3(а,б). ПР1,2 3,4 5,6. В.ЛР9	2	2		2		упражнения на развитие силы и пресс
30	Б/л Учебная игра	ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а, б),3(а,б).	2	2		2		упражнения на развитие силы и

		ПР1,2 3,4 5,6. В.ПР9						пресс
31	Консультация подготовка к дифф.зачету	ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а, б),3(а,б). ПР1,2 3,4 5,6. В.ПР9	2	2			2	упражнения на развитие сило- вой выносливо сти мышц ног
	Тема 3.1 Лёгкая атлетика	ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а, б),3(а,б). ПР1,2 3,4 5,6. В.ПР9	16	16			16	
32	Л/а. Бег 100м на время.	ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а, б),3(а,б). ПР1,2 3,4 5,6. В.ПР9	2	2			2	упражнения на развитие скоро стных качеств
33	Л/а Прыжок в длину с разбега	ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а, б),3(а,б). ПР1,2 3,4 5,6. В.ПР9	2	2			2	упражнения на развитие скоро- стных качеств
34	Л/а. Бег 500м, 1000м	ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а, б),3(а,б). ПР1,2 3,4 5,6. В.ПР9	2	2			2	упражнения на развитие скоро- стных качеств
35	Л/а. Техника метания гранаты.	ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а, б),3(а,б). ПР1,2 3,4 5,6. В.ПР9	2	2			2	Бег 4 по 100м
36	Л/а. Метание гранаты на дальность.	ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а, б),3(а,б). ПР1,2 3,4 5,6. В.ПР9	2	2			2	Развитие выносливости
37	Л/а. Прыжок в длину с места	ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а, б),3(а,б). ПР1,2 3,4 5,6. В.ПР9	2	2			2	развитие быстроты
38	Л/а Прыжок в длину с разбега.	ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а, б),3(а,б). ПР1,2 3,4 5,6. В.ПР9	2	2			2	упражнения на гибкость и прыгучесть

39	Л.А. Контрольные нормативы ДИФФ. ЗАЧЁТ.	ЛРФГОС1, 2,3,4,5,6. МР1(б),2(а, б),3(а,б). ПР1,2 3,4 5,6. В.ЛР9	2	2		2		
	Итого		72	72		70	2	

7. ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ

1. Значение физической культуры в улучшении здоровья.
2. Определение понятия "Физическая культура".
3. Физическая культура личности.
4. Цели и задачи физической культуры для студентов, занимающихся в специальных медицинских группах.
5. Средства лечебной физкультуры для студентов, занимающихся в специальных медицинских группах.
6. Самоконтроль, его цели, задачи и методы.
7. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями.
8. Средства восстановления работоспособности.
9. Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями.
10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
11. Понятие «здоровье». Влияние образа жизни на здоровье.
12. Содержательные характеристики составляющих ЗОЖ.
13. Биологические ритмы и работоспособность.
14. Основы здорового питания.
15. Гигиенические основы закаливания.
16. Виды физической подготовки.
17. Средства физического воспитания.
18. Методы физического воспитания.
19. Сила и методика её развитие.
20. История развития Олимпийского движения.
21. Основные принципы оздоровительной тренировки.
22. Производственная физическая культура.
23. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
24. Признаки переутомления при занятиях физической культурой.
25. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
26. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
27. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
28. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
29. Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой.
30. Упражнения, способствующие развитию гибкости.
31. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента.
32. Комплекс упражнений утренней гимнастики.
33. Первая медицинская помощь при травмах (вывихи, растяжения, ушибы).
34. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре.

- 35. Техника бега на короткие дистанции.
- 36. Виды спортивных игр. Краткая характеристика одной из игр.
- 37. Баскетбол. Основные правила.
- 38. Волейбол. Основные правила.

8. 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;
- 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.

В библиотечный фонд входят учебники, учебно-методический комплекс, обеспечивающие освоение учебной дисциплины, рекомендованные или допущенные для использования в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования.

Библиотечный фонд может быть дополнен энциклопедиями, справочниками, словарями, научной и научно-популярной литературой по разным вопросам изучения *физической культуры*, в том числе видеоматериалами.

В случае необходимости рабочая программа может быть использована для реализации образовательной программы в условиях дистанционного обучения.

Дистанционное обучение – способ организации процесса обучения, основанный на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между обучающимся и преподавателем.

Дистанционные образовательные технологии – образовательные технологии, реализуемые с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Электронное обучение – организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также

информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

Электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС) совокупность электронных образовательных ресурсов, средств информационно-коммуникационных технологий и автоматизированных систем, необходимых для обеспечения освоения обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от их местонахождения.

9. ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

1. Лях В.И., Физическая культура.10-11 кл. Учебник. Базовый уровень."; Просвещение", 2022г.

Дополнительная литература:

- 1.Алаева Л.С., Клецов К.Г., Зябрева Т.И. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта ,2019
- 2.Глазина Т.А., Кабышева М.И. Лечебная физическая культура. Практикум для студентов специальной медицинской группы. Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017
- 3.Эммерт М.С.,Фадина О.О.,Шевелева И.Н.,Мельникова О.А.. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов. Омский государственный технический университет, 2017
- 4.Кузнецов И.А., Буров А.Э.,Качанов И.В..Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп. Ай Пи Эр Медиа ,2019
- 5.Быченков С.В., Везеницын О.В..Физическая культура. Профобразование,Ай Пи Эр Медиа, 2018
6. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для учреждений начального и среднего проф. образования / А.А.Бишаева. – 5-е изд, стер. – Москва : Академия, 2012. – 304 с. : ил. - ISBN 978-5-7695-9210-21.

Нормативные акты:

1. Приказ Минобразования России "Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования" от 01.12.15 N21025.

Интернет-источники:

1. Андрюхина Т.В.,Третьякова Н.В./ Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура (базовый уровень) ООО «Русское слово-учебник» <http://russkoe-slovo.ru/catalog/472/3311/>
2. Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень) АО «Издательство «Просвещение» <http://catalog.prosv.ru/item/25311>
3. Матвеев А.П. Физическая культура (базовый уровень) АО «Издательство«Просвещение» <http://catalog.prosv.ru/item/15757>

10. ПРИЛОЖЕНИЕ
Оценка уровня физических способностей обучающихся

Приложение №1

Легкая атлетика

Характеристика упражнений	пол			
		5	4	3
1. Бег 100 м (с)	Д	16,2	17,6	19,0
	Ю	14,0	14,8	15,2
2. Бег 500 м (мин) 1000 м (мин) 2000 м (мин) 3000 м (мин)	Д	2,0	2,10	2,20
	Ю	3,30	3,50	4,05
	Д	11,00	13,00	14,00
	Ю	13,00	14,30	15,30
3. Прыжки с разбега (см)	Д	360	330	270
	Ю	410	390	340
4. Прыжки с места (см)	Д	180	170	160
	Ю	230	215	205
5. Метание гранаты (м)	Д	18	16	14
	Ю	32	30	27

Спортивные игры «Баскетбол»

№	Упражнения				
			«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

Приложение №3

Спортивные игры «Волейбол»

№ п\п	Упражнения				
			3	4	5
1	Верхняя передача через сетку в парах	Д Ю	10 12	13 15	18 19
2	Нижняя передача в стену (расстояние от стены не менее 1м)	Д Ю	5 7	8 10	12 14
3	Подача мяча через сетку (из 10 попыток)	Д Ю	3 4	4 5	5 6
4	Верхняя передача над собой	Д Ю	4 6	5 7	6 8

Приложение №4

Лыжная подготовка

№	упражнения		
		«5» «4» «3»	
1	Бег на лыжах (мин. сек.) 3 КМ	Д	20.00 20.30 21.00
2	Бег на лыжах (мин. сек.) 5 КМ	Ю	26.30 27.00 27.30

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.00	21,00	б/вр
Бег 100 м (сек)	16.5	17.0	17.5
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Сгибание и разгибание рук с упором на колени (кол-во раз)	25	20	15
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой ноги прямые (кол-во раз в мин)	40	35	30
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	9,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Приложение №6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Бег 100 метров (сек)	14,0	14,5	15,0
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой ноги прямые (кол-во раз в мин)	40	35	30
9. Сгибание и разгибание рук (Отжимание) (кол-во раз)	30 30	25 25	20 20
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

Приложение №7

Упражнения и тесты по профессионально-прикладной физической подготовке

№ п/п	Описание теста, единицы измерения	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, с старт 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 вися на согнутых руках юноши, сек	Силовая выносливость рук	30	25	20
7.	Удержание в вися на прямых руках Девушки, сек		45	35	30
8.	Прыжки через скакалку за 1 мин девушки	Скоростная выносливость	125	120	115
9.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз юноши	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

Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы

Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

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).