

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет  
им. Г. И. Носова»  
Многопрофильный колледж



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**БД. 07 Физическая культура**  
**«Общеобразовательный цикл»**  
**программы подготовки специалистов среднего звена**  
**специальности 44.02.06 Профессиональное обучение (по отраслям). Обработка**  
**металлов давлением**

Квалификация: мастер производственного обучения, техник

Форма обучения  
очная на базе основного общего образования

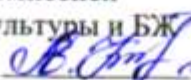
Магнитогорск, 2022

**Организация-разработчик:** ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова» Многопрофильный колледж

**Разработчик:**

преподаватель ФГБОУ ВО «МГТУ» МпК  / Елена Александровна Киреева

**ОДОБРЕНО**

Предметной комиссией  
Физической культуры и БЖ  
Председатель  Е.А. Киреева  
Протокол № 5 от 19.01.2022г.

Методической комиссией МпК  
Протокол №4 от 09.02.2022г.

**Рецензенты:**

Заслуженный тренер России. Тренер высшей квалификационной категории Отличник физической культуры и спорта – Сергей Владимирович. Зинов

Заведующая учебной частью ДЮСШ по хоккею «Металлург» - Татьяна Михайловна Прасолова

Руководитель физического воспитания ФГБОУ ВО «МГТУ» Многопрофильного колледжа. Отличник физической культуры и спорта. Преподаватель высшей квалификационной категории – Анатолий Анатольевич Волков

Рабочая программа разработана на основе

– Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»; утвержденного приказом Министерством образования и науки России от 17 мая 2012 г. № 413;

– Федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования;

– Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования (ФГАУ «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 21 июля 2015г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015г. ФГАУ «ФИРО».

## СОДЕРЖАНИЕ

1 Пояснительная записка.....	4
2 Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура».....	6
3 Место дисциплины в учебном плане .....	9
4 Результаты освоения учебной дисциплины .....	10
5 Тематический план .....	12
6 Содержание учебной дисциплины .....	14
7 Характеристика основных видов ученой деятельности обучающихся .....	18
8 Темы индивидуальных проектов.....	20
9 Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины .....	22
Приложение 1 Активные и интерактивные формы обучения .....	24
Приложение 2 Перечень практических занятий .....	26
Приложение 3 Оценка уровня физических способностей студентов .....	27
Приложение 4 Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы .....	29
Лист регистрации изменений и дополнений.....	30

## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова» Многопрофильном колледже, реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования.

Программа разработана:

- на основе требований ФГОС среднего общего образования; предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура»;
- в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);
- на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования (ФГАУ «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 21 июля 2015г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015г. ФГАУ «ФИРО»;
- с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з);
- с учетом требований ФГОС среднего профессионального образования и профиля профессионального образования.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных

формах занятий физическими упражнениями.

В программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся компетенций, необходимых для качественного освоения ППСЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

В данной рабочей программе представлены: общая характеристика и место учебной дисциплины, результаты обучения, тематический план и содержание с перечнем практических работ, тематикой самостоятельной работы, активные и интерактивные формы проведения занятий, учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.

## 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 преименности 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.

Рабочая программа учебной дисциплины состоит из 2 разделов:

1. теоретический
2. практический.

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

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

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

На учебно-методических занятиях 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, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (атлетическая гимнастика, стретчинг, 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.

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).

При изучении дисциплины «Физическая культура» используются современные педагогически технологии. Условием формирования общих компетенций и универсальных учебных действий является обучение на основе системно-деятельностного подхода (предполагает активность обучающихся, когда знание не передается в готовом виде, а строится самими обучающимися в процессе их познавательной деятельности): игровая деятельность; проектная деятельность; проблемное обучение; обучение в диалоге; система вопросов и заданий, организация рефлексивной деятельности; технология портфолио; создание ситуаций, направленных на информационный поиск; создание ситуации выбора и т.д. Наиболее целесообразные виды занятий: комбинированные уроки, практические занятия, контрольные нормативы, консультации.

Самостоятельная работа выполняется обучающимися во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Контроль выполнения самостоятельной работы осуществляется в присутствии обучающихся (в рамках аудиторных занятий) или без участия обучающегося. Программа учитывает необходимость развития у обучающихся компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий и исследовательских навыков. Для этого в качестве заданий самостоятельной работы предусмотрено: ведение «Индивидуального паспорта физического здоровья»; подготовка к сдаче нормативов ГТО; поиск и анализ информации в Интернете, разработка индивидуального проекта и создание компьютерной презентации.

Оценка качества освоения учебной дисциплины осуществляется в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости проводится в форме: контрольного тестирования, оценки выполнения практических работ, заданий самостоятельной работы).

По завершении изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающиеся сдают дифференцированный зачет во 2 семестре.



### **3 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

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

При реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения ППСЗ на базе основного общего образования учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана с получением среднего общего образования.

При освоении специальностей технического профиля учебная дисциплина «Физическая культура» изучается как базовая учебная дисциплина в объеме 175 часов, в том числе обязательной учебной нагрузки – 117 часов (117 часов – практического обучения).

Освоение нового содержания осуществляется с опорой на межпредметные связи с дисциплинами анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ..

Знания, умения и полученные студентами при освоении общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» углубляются и расширяются в процессе изучения учебных дисциплин программы подготовки специалистов среднего звена цикла ОГСЭ.

## 4 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

### • *личностных*:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

### • *метапредметных*:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной

деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• ***предметных:***

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

## 5 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Содержание обучения	Вид учебной работы: количество часов			
	Максимальное количество часов	Обязательная аудиторная учебная нагрузка		Внеаудиторная самостоятельная работа
		Всего	в т.ч. практических занятий	
<b>Раздел 1 Теоретическая часть</b>	<b>8</b>			<b>8</b>
Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО				2
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья				1
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями				2
Тема 1.4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки				1
Тема 1.5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности				1
Тема 1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста				1
<b>Раздел 2 Практическая часть</b>	<b>167</b>			<b>50</b>
<b>Тема 2 Легкая атлетика</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>10</b>
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	13	10	10	3
Тема 2.2 Бег на средние дистанции	13	10	10	3
Тема 2.3 Бег на длинные дистанции	14	10	10	4
<b>Тема 3 Баскетбол</b>	<b>35</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>10</b>
Тема 3.1 Техника владения мячом	14	10	10	4
Тема 3.2 Игровая подготовка	17	13	13	4
Тема 3.3 Правила игры	4	2	2	2
<b>Тема 4 Настольный теннис</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>5</b>
Тема 4.1 Техника игры	8	6	6	2
Тема 4.2 Правила игры	2	1	1	1
Тема 4.3 Игровая подготовка	10	8	8	2
<b>Тема 5 Бадминтон</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>5</b>
Тема 5.1 Техника игры	8	6	6	2
Тема 5.2 Правила игры	2	1	1	1
Тема 5.3 Игровая подготовка	10	8	8	2
<b>Тема 6 Волейбол</b>	<b>35</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>10</b>
Тема 6.1 Техника игры	14	10	10	4

Содержание обучения	Вид учебной работы: количество часов			
	Максимальное количество часов	Обязательная аудиторная учебная нагрузка		Внеаудиторная самостоятельная работа
		Всего	в т.ч. практических занятий	
Тема 6.2 Правила игры	4	2	2	2
Тема 6.3 Игровая подготовка	17	13	13	4
<b>Тема 7 Атлетическая гимнастика</b>	<b>17</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>10</b>
Тема 7.1 Основы тренировочного процесса	3	1	1	2
Тема 7.2 Комплексы упражнений	14	6	6	8
<b>Всего</b>	<b>175</b>	<b>117</b>	<b>117</b>	<b>58</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>				

## 6 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Раздел 1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

##### *Содержание учебного материала по теме 1.1.*

Входной контроль. Инструктивный обзор содержания учебной дисциплины и знакомство обучающихся с основными условиями и требованиями к освоению программы, разработке индивидуального проекта.

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

**Демонстрации** презентации, нормативно правовые акты

##### **Самостоятельная работа:**

Ведение «Индивидуального паспорта физического здоровья».

#### Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

##### *Содержание учебного материала по теме 1.2.*

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

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

#### Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

##### *Содержание учебного материала по теме 1.3.*

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.

##### **Самостоятельная работа:**

Ведение «Индивидуального паспорта физического здоровья».

## **Тема 1.4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки**

### ***Содержание учебного материала по теме 1.4.***

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.

## **Тема 1.5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

### ***Содержание учебного материала по теме 1.5.***

Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

## **Тема 1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста**

### ***Содержание учебного материала по теме 1.6.***

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

## **Раздел 2 ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **Учебно-методические занятия**

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

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

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

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

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

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и

двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.

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

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

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

### **Учебно-тренировочные занятия**

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

## **Тема 2 Легкая атлетика**

### ***Содержание учебного материала по теме 2:***

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину.

**Демонстрации** презентации, правила соревнования, покадровые схемы

### **Самостоятельная работа:**

- Ведение «Индивидуального паспорта физического здоровья».
- Подготовка к сдаче нормативов ГТО

## **Тема 3 Баскетбол**

### ***Содержание учебного материала по теме 3:***

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

**Демонстрации** презентации, правила соревнования, покадровые схемы

### **Самостоятельная работа:**

- Ведение «Индивидуального паспорта физического здоровья».
- Подготовка к сдаче нормативов ГТО

## **Тема 4 Настольный теннис**

### ***Содержание учебного материала по теме 4:***

Стойки, передвижения, жонглирование, подрезки, накаты, подачи, контрудары. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам. Парная игра.

**Демонстрации** презентации, правила соревнования, покадровые схемы

### **Самостоятельная работа:**

- Ведение «Индивидуального паспорта физического здоровья».
- Подготовка к сдаче нормативов ГТО



## Тема 5 Бадминтон

### *Содержание учебного материала по теме 5:*

Стойки, передвижения, удары, подачи, смеш, Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам. Парная игра.

**Демонстрации** презентации, правила соревнования, покадровые схемы

### **Самостоятельная работа:**

- Ведение «Индивидуального паспорта физического здоровья».
- Подготовка к сдаче нормативов ГТО

## Тема 6 Волейбол

### *Содержание учебного материала по теме 6:*

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.

**Демонстрации** презентации, правила соревнования, покадровые схемы

### **Самостоятельная работа:**

- Ведение «Индивидуального паспорта физического здоровья».
- Подготовка к сдаче нормативов ГТО

## Тема 7 Атлетическая гимнастика

### *Содержание учебного материала по теме 7:*

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

Основы тренировочного процесса: Анатомия мышц, разминка, стрейтчинг.

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

**Демонстрации** презентации, видео.

### **Самостоятельная работа:**

- Ведение «Индивидуального паспорта физического здоровья».
- Подготовка к сдаче нормативов ГТО

## 7 ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Содержание обучения	Характеристика основных видов ученой деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
<b>Раздел 1 Теоретическая часть</b>	
Тема 1.1 Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта.</p> <p>Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>Знание оздоровительных систем физического воспитания.</p> <p>Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность</p>
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.</p> <p>Знание форм и содержания физических упражнений.</p> <p>Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p> <p>Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены</p>
Тема 1.4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>
Тема 1.5 Психологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.</p> <p>Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.</p> <p>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p> <p>Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>
Тема 1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</p> <p>Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>

<b>Раздел 2 Практическая часть</b>	
<b>Учебно-методические занятия</b>	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	
Тема 2 Легкая атлетика	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Сдача контрольных нормативов</p>
Тема 3 Баскетбол	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p>
Тема 4 Настольный теннис	<p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
Тема 5 Бадминтон	
Тема 6 Волейбол	
Тема 7 Атлетическая гимнастика	<p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p> <p>Заполнение дневника самоконтроля</p>

## 8 ТЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

В ходе изучения программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» обучающиеся могут выбрать одну из предложенных тем для разработки индивидуального проекта или предложить собственную тему.

1. Влияние гиподинамии на состояние здоровья студента
2. Влияние физических упражнений на здоровье человека.
3. Влияние физических упражнений на формирование опорно-двигательного аппарата (осанку).
4. Влияние физической культуры и спорта на здоровье детей.
5. Волшебные точки здоровья
6. Гиподинамия — болезнь цивилизации.
7. Здоровый ребенок сегодня — здоровое поколение завтра.
8. Индексы физического совершенства организма учащихся.
9. Особенности применения физических упражнений при сколиозе.
10. Семейный кодекс здоровья — есть ли он?
11. Физиолого-гигиенические факторы как условие сохранения и укрепления здоровья школьников.
12. Физкультура и спорт: общее и различие. Их влияние на здоровье человека. Формула здоровья.
13. Влияние биоритмов на физическую работоспособность учащихся
14. Влияние двигательной активности на физическую подготовленность.
15. Роль здорового образа жизни в жизни моих одноклассников.
16. Сердце любит движение
17. Здоровое питание на страже здоровья.
18. Баскетбол - игра миллионов!
19. Баскетбол древних майя.
20. Баскетбол и его разновидности. Стритбол.
21. Возникновение и развитие баскетбола.
22. Звезды профессионального баскетбола России.
23. Корфбол - тот же баскетбол?
24. Влияние занятий волейболом на здоровье.
25. Волейбол сегодня
26. Волейболист, на которого я хочу быть похожим.
27. Геральдика известных волейбольных клубов.
28. Звёзды профессионального волейбола Европы.
29. Звезды профессионального волейбола России.
30. Нужен ли интеллект волейболисту?
31. Герои спорта.
32. Жизнь как подвиг знаменитых спортсменов XX века.
33. Из истории паралимпийских игр.
34. История и география Олимпийских игр
35. Легенды спорта
36. Олимпийские игры: вчера, сегодня, завтра.
37. Олимпийские игры: история, география.
38. Олимпийские медали.
39. Олимпийские символы
40. Олимпийские талисманы.
41. Паралимпийские игры: прошлое, настоящее, будущее.
42. Что дала олимпиада «Сочи 2014» России
43. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
44. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни

современного общества.

45. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
46. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний".
47. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
48. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
49. Основные системы оздоровительной физической культуры.
50. Физическая культура как профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
51. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
52. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
53. Основные виды спортивных игр.
54. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
55. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
56. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
57. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
58. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
59. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
60. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
61. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
62. Способы улучшения зрения.
63. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
64. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
65. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
66. Развитие экстремальных видов спорта
67. Спорт высших достижений
68. Утренняя гигиеническая гимнастика
69. Физическое воспитание в семье
70. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

## 9 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия Спортивного комплекса (спортивного зала, Открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира).

Все 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.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, 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, 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, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В процессе освоения программы учебной дисциплины «Физическая культура» обучающиеся имеют доступ к электронным учебным материалам на образовательном портале университета и в свободном доступе в Интернете.

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

### Основные источники

1. Бароненко, В. А., Рапопорт, Л. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. – 336 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358>

2. Киреева, Е. А. Физическая культура для студентов, не занимающихся на основных уроках физической культуры: учеб. пособие / Е. А. Киреева. – Магнитогорск: Изд-во Магнитогорск. гос. техн. ун-та им. Г.И. Носова, 2015. – 87 с. – Режим доступа: <http://magtu.ru:8084/marcweb2/MObjects.asp>

### Дополнительные источники

1. Индивидуальный паспорт физического здоровья: [Электронный ресурс]: учебное пособие / Елена Александровна Киреева, Анатолий Анатольевич Волков; ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова». – Электрон. текстовые дан. (1,29 Мб). – Магнитогорск: ФГБОУ ВО «МГТУ», 2016. – Режим доступа: <http://magtu.ru:8084/marcweb2/MObjects.asp>

2. Анкудинов, Н. В. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 1: Учебное пособие / Н. В. Анкудинов. – Рязань: Академия ФСИН России, 2015. – 204 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=780464>

### Периодические издания

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – ISSN 1817-4779. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse/issues/72009/2019>. – Загл. с экрана

### Интернет-ресурсы

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

### Литература для преподавателей

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

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

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

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

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

6. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. – Ростов-на-Дону, 2010.

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

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

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

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

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

## АКТИВНЫЕ И ИНТЕРАКТИВНЫЕ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Активные и интерактивные формы используются при проведении теоретических и практических занятий:

Раздел	Применяемые активные и интерактивные методы	Краткая характеристика
<b>Тема 2 Лёгкая атлетика</b>	Ситуационный анализ	В рамках проходящей темы разбираются и анализируются ситуации использования умений и навыков легкой атлетики в бытовых условиях, в соревновательных условиях, на соревнованиях различного уровня
	Урок-презентация	При объяснении правил соревнований используются презентации
	Портфолио	В рамках самостоятельной работы по виду студенты ведут индивидуальный паспорт физического здоровья, в котором отражается динамика физического развития. При выставлении общей оценки учитывается участие студентом в соревнованиях (грамоты, награды, личные достижения)
<b>Тема 3 Баскетбол</b>	Тренинг	При отработке навыков игры используются формы и методы тренировочного процесса.
	Имитационный тренинг	При совершенствовании элементов техники используется имитация движений без мяча, с мячом. При совершенствовании технико-тактических действий в тренировочном процессе применяются методы имитации тактических и технических действий
	Урок-презентация	При объяснении правил соревнований и техники выполнения отдельных элементов игры используются презентации
	Работа в микрогруппах	При совершенствовании навыков баскетбола проводится работа в малых группах (по уровню развития)
	Игровое проектирование	В рамках обучения тактике защиты и нападения моделируются игровые ситуации, которые разбираются на теоретическом и практических уровнях
	Урок – соревнование	Для закрепления игровых навыков проводятся соревнования между группами, курсами, городские соревнования.
	Портфолио	В рамках самостоятельной работы по виду студенты ведут индивидуальный паспорт физического здоровья, в котором отражается динамика физического развития. При выставлении общей оценки учитывается участие студентом в соревнованиях (грамоты, награды, личные достижения)
<b>Тема 4 Настольный теннис</b>	Урок-презентация	При объяснении правил соревнований и техники выполнения отдельных элементов игры используются презентации
	Игровое	В рамках обучения тактике защиты и нападения



<b>Раздел</b>	<b>Применяемые активные и интерактивные методы</b>	<b>Краткая характеристика</b>
	проектирование	моделируются игровые ситуации, которые разбираются на теоретическом и практических уровнях.
	Урок – соревнование	Для закрепления игровых навыков проводятся соревнования между группами, курсами, городские соревнования.
<b>Тема 5 Бадминтон</b>	Урок-презентация	При объяснении правил соревнований и техники выполнения отдельных элементов игры используются презентации
	Игровое проектирование	В рамках обучения тактике защиты и нападения моделируются игровые ситуации, которые разбираются на теоретическом и практических уровнях.
	Урок – соревнование	Для закрепления игровых навыков проводятся соревнования между группами, курсами, городские соревнования.
<b>Тема 6 Волейбол</b>	Урок-презентация	При объяснении правил соревнований и техники выполнения отдельных элементов игры используются презентации
	Портфолио	В рамках самостоятельной работы по виду студенты ведут индивидуальный паспорт физического здоровья, в котором отражается динамика физического развития. При выставлении общей оценки учитывается участие студентом в соревнованиях (грамоты, награды, личные достижения)
	Игровое проектирование	В рамках обучения тактике защиты и нападения моделируются игровые ситуации, которые разбираются на теоретическом и практических уровнях.
	Урок – соревнование	Для закрепления игровых навыков проводятся соревнования между группами, курсами, городские соревнования.
<b>Тема 7 Атлетическая гимнастика</b>	Портфолио	В рамках самостоятельной работы по виду студенты ведут индивидуальный паспорт физического здоровья, в котором отражается динамика физического развития. При выставлении общей оценки учитывается участие студентом в соревнованиях (грамоты, награды, личные достижения)
	Ситуационный анализ	В рамках проходящей темы разбираются и анализируются ситуации использования умений и навыков силовой подготовки в бытовых условиях, в соревновательных условиях, на соревнованиях различного уровня
	Визуализация	При проведении уроков используется видео и аудио техника, для демонстрации комплексов упражнений

**ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

<b>Содержание обучения</b>	<b>Темы практических/лабораторных занятий</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Раздел 2 Практическая часть</b>		
<b>Тема 2 Легкая атлетика</b>	Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	10
	Тема 2.2 Бег на средние дистанции	10
	Тема 2.3 Бег на длинные дистанции	10
<b>Тема 3 Баскетбол</b>	Тема 3.1 Техника владения мячом	10
	Тема 3.2 Игровая подготовка	13
	Тема 3.3 Правила игры	2
<b>Тема 4 Настольный теннис</b>	Тема 4.1 Техника игры	6
	Тема 4.2 Правила игры	1
	Тема 4.3 Игровая подготовка	8
<b>Тема 5 Бадминтон</b>	Тема 5.1 Техника игры	6
	Тема 5.2 Правила игры	1
	Тема 5.3 Игровая подготовка	8
<b>Тема 6 Волейбол</b>	Тема 6.1 Техника игры	10
	Тема 6.2 Правила игры	2
	Тема 6.3 Игровая подготовка	13
<b>Тема 7 Атлетическая гимнастика</b>	Тема 7.1 Основы тренировочного процесса	1
	Тема 7.2 Комплексы упражнений	6
<b>ИТОГО</b>		<b>117</b>

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ****ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5	4	3	5	4	3
30 м	4,8	5,0	5,3	5,5	5,7	6,0
60 м	8,4	8,7	9,0	9,9	10,2	10,5
100 м	14,0	14,3	14,6	17,0	17,3	17,6
200 м	29,4	29,8	30,2	36,0	36,4	37,0
400 м	1.10,0	1.15,0	1.20,0	1.23,0	1.30,0	1.35,0
800 м	2.50,0	2.55,0	3.05,0	3.36,5	3.46,5	4.00,0
1000 м	3.40,0	3.55,0	4.10,0	4.37,0	4.50,0	5.05,0
2000 м	-	-	-	12.00,0	12.30,0	13.00,0
3000 м	15.00,0	15.30,0	16.00,0	-	-	-
Ходьба 3 км	19.00,0	19.30,0	20.00,0	21.30,0	22.00,0	22.30,0
Прыжки в длину с разбега (м)	4,60	4,20	4,00	3,90	3,50	3,00
Прыжки в высоту с разбега (м)	1,35	1,30	1,25	1,20	1,10	1,00
Кросс 3 км	-	-	-	-	Без учета времени	
Кросс 5 км	Без учета времени		-	-	-	
Прыжки в длину с места (см)	225	220	210	170	160	150

**БАСКЕТБОЛ**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5	4	3	5	4	3
Бросок из-под кольца (кол-во попаданий из 10 попыток)	8	7	6	7	6	5
Штрафные броски (кол-во попаданий из 5 попыток)	2	1	0	2	1	0
Ведение, бросок после 2-х шагов	Техника выполнения					
Броски с равноудаленных точек (кол-во попаданий из 10 попыток)	4	3	2	3	2	1
Передача двумя руками от груди в стену (S-3 м) за 10 сек.	11	10	8	8	7	5

**ВОЛЕЙБОЛ**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Верхняя передача (над собой)	15	12	10	12	10	8
Верхняя передача (в парах)	20	15	10	15	12	10
Прием мяча снизу после подачи (из 5)	3	2	1	3	2	1
Нижняя прямая подача (из 6)	5	4	3	4	3	2
Верхняя прямая подача (из 6)	4	3	2	3	2	1

### **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Набивание мяча: ладонной поверхностью тыльной поверхностью ребром	10	8	6	10	8	6
	10	8	6	10	8	6
	3	2	1	3	2	1
Подрезка: справа слева	5	4	3	5	4	3
	5	4	3	5	4	3
Накат: справа слева	5	4	3	5	4	3
	5	4	3	5	4	3
Подача: по прямой по диагонали	5	4	3	5	4	3
	5	4	3	5	4	3

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	8	6	4	1	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги прямые, колени закреплены) кол-во раз за 1 мин	40	35	30	35	30	25
Прыжки через скакалку (кол-во раз в 1 мин)	125	115	100	125	115	100
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	35	30	25	12	10	8
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине (кол-во раз)	3	2	1	-	-	-

### **СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Жим штанги лежа (% от массы тела)	50%	40%	30%	-	-	-

## 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.