

Министерство образования и молодежной политики  
Свердловской области  
ГАПОУ СО «Режевской политехникум»

Утверждаю:

Директор ГАПОУ СО «Режевской  
политехникум»

С.А.Дрягилева  
от «16» июня 2020 г.



**Рабочая программа**  
**Учебной дисциплины**  
**ОУД. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
по основной профессиональной образовательной программе среднего  
профессионального образования программе подготовки  
квалифицированных  
рабочих, служащих  
(технический профиль)

Реж ,2020

Рассмотрено: на заседании  
предметно-цикловой  
комиссии протокол № 11  
от «15» июня 2020 г.

Одобрено: на заседании методического  
совета техникума протокол № 11 от  
«16» июня 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы, рекомендованной Федеральным институтом развития образования (ФГАУ «ФИРО»), 2015 г. и в соответствии с ФГОС СПО по специальности (профессии): 23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей».

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Режевской политехникум»

Разработчик: Тушина Анна Николаевна, преподаватель физической культуры

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Программа учебной дисциплины общеобразовательного цикла ОУД.05 Физическая культура предназначена для реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и является частью образовательной программы среднего профессионального образования технического профиля - программы подготовки специалистов среднего звена, реализуемой на базе основного общего образования, с получением среднего общего образования.

Составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" с изменениями и дополнениями от:29 декабря 2014 г, Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования, (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06- 259).

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

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

В техникуме, реализующему 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 ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

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

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.

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 Ро- диной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

• метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно- методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно- познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

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

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

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

В результате изучения учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура обучающийся должен:

уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Выпускник, освоивший ОПОП, в соответствии с ФГОС должен обладать общими компетенциями, включающими способность:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК. 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

ОК. 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК. 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста

ОК. 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей

ОК. 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

ОК. 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

ОК. 09 Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности

ОК. 10 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке

ОК. 11 Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере

#### **1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 171 часов,

в том числе:

аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) 171 часов;

внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося – 0 часов; Итоговый контроль знаний проводится по завершению курса дисциплины в форме дифференцированного зачета.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	179
Обязательная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
- теоретическая подготовка;	10
- практические занятия	161
- консультации	8
Итоговый контроль предусмотрен после завершения курса дисциплины в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Освоенные компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	Содержание учебного материала	<b>2</b>	<b>ОК02-04 ОК08</b>
	1.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 валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания		
<b>Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	Содержание учебного материала	<b>2</b>	<b>ОК02-04 ОК08</b>
	1.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		
<b>Тема 3 Самоконтроль</b>	Содержание учебного материала	<b>2</b>	

<p>занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</p>	<p>Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</p>		<p><b>OK02-04</b> <b>OK08</b></p>
<p><b>Тема 4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b></p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.</p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>OK02-04</b> <b>OK08</b></p>
<p><b>Тема 5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b></p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>OK02-04</b> <b>OK08</b></p>
<p><b>Раздел 2. Практическая часть</b></p>		<p><b>36+30</b></p>	
<p><b>Тема 1 Легкая атле-</b></p>	<p>Содержание учебного материала</p>		

<b>тика.</b>	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		
	1.Специальная физическая подготовка (СФП)	4	ОК02-04 ОК08
	2.Бег на короткие дистанции. (спринт: 100м, 400м.)	4	ОК02-04 ОК08
	3. Низкий старт, стартовый разгон.	4	ОК02-04 ОК08
	4.Бег на средние и длинные дистанции. ( 800м, 2000-3000м.)	4	ОК02-04 ОК08
	5.Эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м	4	ОК02-04 ОК08
	6.Прыжки в длину с разбега.	4	ОК02-04 ОК08
	7.Прыжки в высоту с разбега	4	ОК02-04 ОК08
	8.Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	4	ОК02-04 ОК08
9.Кроссовая подготовка	4	ОК02-04 ОК08	
<b>Тема 2. Лыжная подготовка</b>	Содержание учебного материала	18+10	
	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.		
	1.Одновременные, классические лыжные ходы.	2	ОК02-04 ОК08
	2.Попеременные, классические лыжные ходы	2	ОК02-04

			ОК08
	3.Коньковые лыжные ходы	4	ОК02-04 ОК08
	4.Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	ОК02-04 ОК08
	5.Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	1	ОК02-04 ОК08
	6.Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	1	ОК02-04 ОК08
	7.Повороты в движении и на месте.	2	ОК02-04 ОК08
	8.Техника преодоления подъемов	4	ОК02-04 ОК08
	9.Техника торможения: «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием».	1	ОК02-04 ОК08
<b>Тема 3. Гимнастика</b>	Содержание учебного материала	20+15	
	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.		
	1.Общеразвивающие упражнения ( в парах, с мячами и др.).	4	ОК02-04 ОК08
	2.Акробатические упражнения	4	ОК02-04 ОК08
	3.Упражнения на снарядах	4	ОК02-04 ОК08
	4.Вольные упражнения	2	ОК02-04 ОК08
	5.Опорный прыжок	2	ОК02-04 ОК08

		6.Лазание по канату	2	ОК02-04 ОК08
		7.Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	2	ОК02-04 ОК08
<b>Тема игры</b>	<b>4.Спортивные игры</b>	Содержание учебного материала	67+15	
		Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.		
		1.Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	6	ОК02-04 ОК08
		2.Передача мяча снизу и сверху двумя руками.	6	ОК02-04 ОК08
		3.Нижняя и верхняя прямая подача.	6	ОК02-04 ОК08
		4.Техника нападающего удара.	6	ОК02-04 ОК08
		5.Блокирование, тактика нападения, тактика защиты	8	ОК02-04 ОК08
		6.Игра в волейбол по правилам.	8	ОК02-04 ОК08
		7.Баскетбол. Исходное положение (стойка баскетболиста), передача мяча, дриблинг	5	ОК02-04 ОК08
		8.Техника броска в баскетболе	8	ОК02-04 ОК08

	9.Тактические действия в нападении и защите.	6	OK02-04 OK08
	10.Игра в баскетбол по правилам.	8	OK02-04 OK08
<b>Тема 5. Настольный теннис</b>	Содержание учебного материала	16+16	
	Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.		
	1.Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки Стойки игрока.	2	OK02-04 OK08
	2.Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.	2	OK02-04 OK08
	3.Подачи, подрезка Срезка, накат, поставка	2	OK02-04 OK08
	4.Учебно-тренировочная игра	2	OK02-04 OK08
	Тактика игры, стили игры. Тактика одиночной и парной игры.	2	OK02-04 OK08
	Тактические комбинации	2	OK02-04 OK08
	Тактика одиночной и парной игры	2	OK02-04 OK08
	Двусторонняя игра.	2	OK02-04 OK08
	Дифференцированный зачет	2	
<b>Всего часов</b>		<b>171</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного спортивного зала.  
Оборудование учебного спортивного зала:

- рабочее место преподавателя;
- рабочие места учащихся;
- мячи(футбольные, волейбольные, баскетбольные)
- скамейки гимнастические
- конь гимнастический
- козел гимнастический
- брусья
- турник навесной
- мостик гимнастический
- маты гимнастические
- стенка гимнастическая
- стол теннисный
- гранаты для метания
- ядра для толкания
- лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, мазь для лыж
- стойки волейбольные
- баскетбольные щиты, кольца ,сетки
- гимнастические коврики
- гантели, гири, эспандеры
- штанга
- силовые тренажеры
- скамья для силовых упражнений

Технические средства обучения:

- гимнастические снаряды
- легкоатлетическое оборудование и спортивный инвентарь(стойки для прыжков в высоту, яма для прыжков в длину с разбега)
- оборудование для атлетической гимнастики
- инвентарь для спортивных игр

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения.**

**Для студентов**

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2014.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2016.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., 2014.

4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2015.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.
6. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб.пособие. — М., 2017. — (Бакалавриат).

#### **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 наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования"».
3. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
4. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2015.
5. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2016.
6. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2017.
7. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
8. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб.пособие. — Тюмень, 2014.
9. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
10. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2016.
11. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2016.

#### **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).

### **3.3 Кадровое обеспечение образовательного процесса.**

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение по дисциплине: наличие высшего педагогического образования соответствующее данной дисциплине с обязательным прохождением стажировок и повышения квалификации не реже одного раза в 3 года, а так же и курсы повышения квалификации для педагогов по инклюзивному образованию для обучения лиц с ОВЗ. Педагогические работники, участвующие в реализации АОП ППССЗ, знакомятся с психофизическими особенностями обучающихся с ОВЗ и учитывают их при организации образовательного процесса.

### **3.4 Реализация программы для студентов освобожденных от занятий физической культурой, по состоянию здоровья.**

Лица полностью освобожденные от занятий физической культурой выполняют сообщения, доклады, рефераты, презентации.

#### **Примерные темы:**

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.  
Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств
4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
6. Бег с равномерным ускорением.
7. Бег с повторным ускорением на отрезках 15-20 м. и свободный бег между ускорениями.
8. Бег с высоким подниманием бедра; бег в упоре и др.
9. Комплекс упражнений № 1 (стр. 180) в учебнике:  
Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицин. Физическая культура. Издательский центр «Академия», 2015
10. Беговые упражнения.
11. Прыжковые упражнения.
12. Упражнения в метаниях.
13. Упражнения на снарядах.
14. Игры на воздухе (футбол, волейбол, баскетбол).
15. Упражнения на укрепление мышц спины.
16. Упражнения для мышц брюшного пресса.
17. Упражнения для укрепления плечевого пояса.
18. Упражнения с набивным мячом
19. Упражнения для развития физических качеств:  
– упражнения с резиновыми амортизаторами эспандерами

- для укрепления мышц рук, плечевого пояса, ног.
- 20. Упражнения на укрепление мышц спины.
- 21. Упражнения для мышц брюшного пресса.

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, приема учебных контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

##### **Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения по дисциплине физическая культура**

- 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;
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

##### **Упражнения для детей инвалидов и инвалидов на координацию рук и ног, на развитие ОДА.**

**Упражнение 1. Пространство И. П.-** стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох: приподнимаем не здоровую ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди. Выдох: руки разводятся в стороны.

**Упражнение 2. Равновесие И. П.-** то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.

Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

**Упражнение 3. Дуновение ветра** И. П.- то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.

**Упражнение 4. Полсвета** Особенностью данного упражнения является объединение трех предыдущих упражнений в единое целое. Из исходного положения упражнения выполняются последовательно с общим промежуточным положением. Упражнение можно выполнять несколько раз.

**Упражнение 5. Палочник 1.** И. П.- лечь на пол, поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти поставив на пол. Поддержать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол. 2. Прделав то, что описано в варианте 1, удерживая корпус в вертикальном положении, отпустить руки от поясницы и, положив их на пол, удерживать равновесие в таком положении. Досчитав до десяти, опустить корпус на пол. 3. Прделав то, что написано в варианте 2, удерживая корпус в вертикальном положении, поднять руки и расположить их вдоль корпуса и ног - в положение "руки по швам", удерживая равновесие за счет опоры на шею и плечи. Стоять в таком положении, считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

**Упражнение 7. Уголок** Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении сделать дыхательное упражнение

**Упражнение 8. Журавль** Л. П.- стоя на ноге, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе - выпрямляемся и выходим в исходное положение.

**Упражнение 12. Неваляшка** И. П.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. При этом необходимо стараться не заваливаться назад. Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания - нижнее.

**Упражнение 17. Краб** И. П.- сидя и опираясь ногой и рукой об пол. Отрываем ягодицы от пола, оставаясь на трех точках опоры, и удерживаем равновесие.

**Формы и методы контроля и оценки** результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций.

<b>Результаты (освоенные компетенции)</b>	<b>общие</b>	<b>Основные показатели результатов подготовки</b>	<b>Формы и методы контроля</b>
---	--------------	---	--------------------------------

<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам</p>	<p>- выбирает и применяет способы выполнения физических упражнений; - проводит рефлексию(оценивает и анализирует процесс и результат своей физической подготовки).</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдения за обучающимися.</p>
<p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p>	<p>- выбирает и применяет способы выполнения физических упражнений; - проводит рефлексию(оценивает и анализирует процесс и результат своей физической подготовки).</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдения за обучающимися.</p>
<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p>	<p>Проводит объективный анализ качества результатов собственной деятельности и указывает субъективное значение результатов деятельности.</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях при выполнении двигательного действия, контрольного норматива.</p>
<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>- взаимодействие с обучающимися, преподавателем в ходе обучения.</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях при выполнении самостоятельных работ, сообщений, рефератов. Корректировка деятельности студентов с целью получения результата.</p>
<p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста</p>	<p>Грамотно излагает свои мысли и оформляет документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявляет толерантность в рабочем коллективе.</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях при выполнении самостоятельных работ, сообщений, рефератов.</p>
<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на</p>	<p>Понимает сущность гражданско-патриотической позиции, традиционных общечеловеческих ценностей.</p>	<p>Прививание патриотизма под средством физического воспитания.</p>

основе общечеловеческих ценностей		
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	Соблюдает нормы экологической безопасности.	Корректировка деятельности студентов с целью получения результата.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня	Знает правила поведения и выполнения работ в соответствии с требованиями правил охраны труда. Соблюдает требования пожарной безопасности, личной гигиены. Ведет здоровый образ жизни	Наблюдение и анализ деятельности студента
ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности	Применяет средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использует современное программное обеспечение.	Наблюдение и анализ деятельности студента
ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке	Понимает общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимает тексты на базовые профессиональные темы.	Корректировка деятельности студентов с целью получения результата.
ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере	Выявляет достоинства и недостатки коммерческой идеи.	Наблюдение и анализ деятельности студента

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ

(основной медицинской группы)

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и	5,1– 4,8	5,2 и ниже	4,8 и	5,9– 5,3	6,1 и ниже
			17	выше 4,3	5,0– 4,7	5,2	выше 4,8	5,9– 5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	7,3 и	8,0– 7,7	8,2 и ниже	8,4 и	9,3– 8,7	9,7 и ниже
			17	выше 7,2	7,9– 7,5	8,1	выше 8,4	9,3– 8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и	195– 210	180 и ниже	210 и	170– 190	160 и ниже
			17	выше 240	205– 220	190	выше 210	170– 190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и	1300 – 1400	1100	1300 и	1050 – 1200	900 и ниже

			17	выше 1500	1300 – 1400	и ниже 1100	выше 1300	1050 – 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и	9–12	5 и	20 и	12– 14	7 и ниже
			17	выше 15	9–12	ниже 5	выше 20	12– 14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	11 и	8–9	4 и	18 и выше	13– 15	6 и ниже
			17	выше 12	9–10	ниже 4	18	13– 15	6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ**  
(основной медицинской группы)

№	Тесты	Оценка		
		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	Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5

7	Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9	Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК

(основной медицинской группы)

№	Тесты	Оценка		
		5	4	3
1	Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3	Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6	Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7	Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

	– производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)			
--	--	--	--	--